

食欲の秋。思いっきり食べたいけど気になるのが「おなかぽっこり」。

その「おなかぽっこり」を撃退したくて、運動したり食事制限したりしてもなかなか続かないもの。

でも、おなかをへこませるだけでその悩みが解消するとしたら、試してみたいと思いませんか？

おなかをへこませるエクササイズ、その名は「ドローイン」。マスターすれば、誰にも気付かれずに、いつでもどこでも実践でき、「おなかぽっこり」を撃退することができます。

なぜ、ドローインが有効なのか？そのメカニズムをひもとき、ドローインのコツをお伝えします。

また、日常生活でドローインを取り入れると効果的な家事や、最も手ごわい脇腹のぽっこりを撃退するのにオススメのドローイン・エクササイズもご紹介します。

※妊娠中や産後すぐ、腰痛がひどい場合はドローインは行わないでください。

客室乗務員のおなかがぽっこりしていないワケは？

羽田空港にある、大手航空会社のビル。あわただしいフライトの前に、なぜか立ったままおなかを抑える客室乗務員の姿が……。実は、「ドローイン」をしているのです。

この航空会社ではフライトの前後にケガの予防とスタイル維持のため、専任のトレーナーの指導で体操をしていますが、その体操の基本となるのが「ドローイン」です。

客室乗務員の方々は、工作中、常に基本姿勢としてドローインを取り入れ、すっきりした姿勢とスタイルを維持するだけでなく、体幹が安定するので揺れる機内で動いたり、重い物を運んだりするのに役立っています。

ドローインのコツはまず、へこんでいるか確認するためにおなかに手をあてた姿勢をとり、息を吐いておなかをしっかりとへこませます。息を吐くのは、おなかをしっかりとへこませた状態をつくるため。へこませたあとは、呼吸は止めず、おなかをへこませた状態を30秒程度キープします。

取材協力：日本航空株式会社 書籍「日本航空客室乗務員的美ストレッチ」（扶桑社）

ロンドンオリンピックのメダル獲得にもドローインが貢献

ロンドンオリンピックで銀メダルを獲得した競泳男子チーム活躍の影にも、ドローインがありました。

ドローインによって、水の抵抗が少ない体型を作ることができ、また、体幹がぶれないため手足の力をむだなく推進力に変えることができるのです。

取材協力：田村尚之さん（国立スポーツ科学センター トレーニング指導員）

整形外科医が教えるドローイン

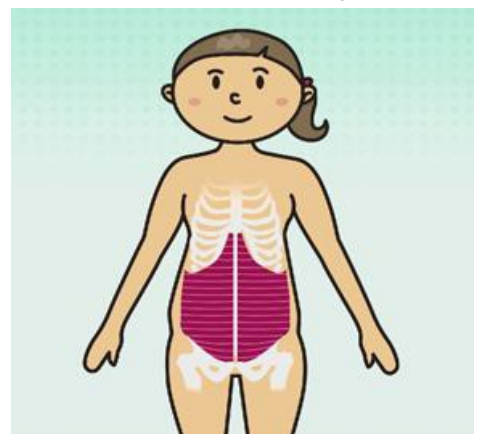
ドローインで鍛えられるという、おなかの一番奥にある

「腹横筋（ふくおうきん）」について教えていただきました。

腹横筋は、腹直筋、腹斜筋の下にあるインナーマッスルで、

おなかをコルセットのように覆っています。この腹横筋を鍛えれば、

コルセットで締めつけるようにおなかがへこみます。



初心者が「ドローイン」する時のチェックポイント

1. 壁を背にして立ち、頭、肩、お尻、かかとが壁に付くよう背筋を伸ばして立ちます。
 2. ヘその上側を意識してへこませる。その結果、下腹までのおなか全体をへこませることができます。
- まずは、1回30秒程度のドローインを気づいたときに繰り返し、合計で1日に5分～10分程度するのがおすすめです。

取材協力：高井信朗さん（日本医科大学 整形外科学 主任教授／日本医科大学大学院医学研究科 整形外科学分野教授）

日常生活にドローインを取り入れる！

初心者にお勧めの、ドローインしながらする家事とは…（1）買い物

歩きながらドローインするだけで、なんとエネルギー消費量が40パーセントアップ。

これは軽いジョギングとほぼ同じエネルギー消費に相当します。



<ドローインしながら歩くときの注意点> おなかをへこませるように意識しすぎると、腹横筋だけでなく、表面にある腹直筋にも力が入ってしまうため、肩にも力が入って歩きにくくなります。

そこで、きついズボンを履く時のイメージでおなかをへこませ、さらに、肩から力を抜くようにすると、腹横筋には力を入れたまま、表面の「腹直筋」の力を抜くことができ、ラクに動けるようになります。

もうひとつ、家事で、特に初心者にお勧めなのが…（2）料理

体幹の部分をあまり動かさないのでドローインの状態をキープしやすく、また、ほかの家事に比べて1日3回長い時間かけるため、長くドローインできるのが、お勧めする理由です。

取材協力：岡田隆さん（了徳寺大学 健康科学部 整復医療・トレーナー学科講師）

著書「体幹くびれメソッドーコアからキレイにやせる10分エクササイズ」（ベースボールマガジン社）ほか

脇腹ぽっこり・撃退エクササイズ

45歳にして驚きの美ボディの持ち主に、なかなか取れない脇腹ぽっこりを撃退するドローイン・エクササイズを教えてくださいました。

1. 壁を背にしてまっすぐ立つ。
2. 両手を頭の上で合わせてドローインの状態をつくる。
3. 体を左右に倒す。息を吐きながら倒して、吸いながら戻すのがポイント。
4. つま先立ちをすると、体が自然とバランスを取ろうとして、さらに効果がアップ。

つま先立ちでバランスが取りにくいときは、以下のようにすると安定します。

- ・両足のかかとを合わせる
- ・お尻の筋肉に力を入れる
- ・肩甲骨は下げた状態で両手を上げる



※バランスを崩しやすいエクササイズなので、安定しない場合は、必ず壁を背にして行ってください。

取材協力：中村格子さん（国立スポーツ科学センター 整形外科医）著書「Dr. KAKKOのツツンくびれ体操」（講談社）