吉田有理　福島民報　連載コラム

圏外のアンテナ

［加圧トレーニング］の巻

　じぶんがミーハーだということを、人に知られるのは恥ずかしい。
　その点、コピーライターという仕事は便利。「それも、これも、仕事上の好奇心なんですぅー」と、言い訳できるからである。
　そんな調子で手を出したもののひとつが、加圧トレーニングだ。
　実をいうと、有名な女優さんがこのトレーニングで痩せたと聞いて、首をつっこんだ。
　手足にベルトを巻いて加圧し、血流を抑えた状態でトレーニングをする。苦しいが、通常の何倍もの効果があがる。
　医療分野での効用も期待されている新しいトレーニング手法だが、ベルトでできた内出血の跡はなかなか消えないし、終了時には精も根も尽き果てる。
　ベルトをはずしたときの快感は格別。しびれはじめた手足に、酸素がグングンいき渡るのがわかる。
　そうして、週に一度、一年間つづけたが、くだんの女優さんとはちがって、結果がついてこない。体重も、体脂肪率も、まったく変化なし。
　理由をトレーナーに質問してみた。すると、「有理さん、加圧をやってるから！って安心して、大食いしてるでしょう？再三すすめてるのに、ランニングもしないしね」とのこと。
　ご指摘の通りである。どんなに進んだ方法でも、それに甘えては、結果が出るはずもない。
　ふんどしならぬ、加圧ベルトを締め直すか、否か。さあ、ここが正念場なのである。

=２０１２年７月５日掲載=

手足に加圧ベルトを巻いてトレーニング