

自宅でする！

1,000 円から始められる！

／ 怪しいマスクマンによる ／



# E/P エクササイズ

フィットネス・ビギナーズ・パートナー  
下総 一二三



# 目次

第一章 自宅でE/Pエクササイズを始める前に…… p 3

第二章 E/Pエクササイズをやってみよう…… p 9

胸…………… p 10

肩…………… p 13

背中…………… p 16

足…………… p 18

腕…………… p 21

腹筋…………… p 23

腰…………… p 26

最後に…………… p 27



## 第一章

自宅で

E/P エクササイズを始める前に！



## ○「E/Pエクササイズ」は何？

「E/Pエクササイズ」とは「エコバッグ」と「ペットボトル」を使用したエクササイズを指します。

ダイエットしたい、筋トレしなきゃと考える方が多いと思いますが、お金も掛かるし場所もない。重いものは危険だから、ダンベルまで買うのはちょっと……などためらってしまう人もいるのではないだろうか。

## ○「E/Pエクササイズ」は経済的なエクササイズ！

「E/Pエクササイズ」は家庭で余ったペットボトルと、買い物で使うような布製の袋が2枚程度あれば、可能なエクササイズですから、置き場所にも困らず、お金も安く済みます。

袋はレジ袋ですぐにダメになってしまうので、百均でも良いので布製の袋。

ペットボトルは500mlから2ℓまで様々ありますが、2ℓサイズのもののは応用が利くので、2ℓサイズをおススメします。本書で

も2ℓサイズを使用していきます。

### 椅子

椅子以外にでも、足が置けるもの、背もたれ代わりになるものがあればオッケーです。

### 準備はこれだけ！

4本入れた状態。  
かなり重いです。



#### 布製の袋

百均で売られているもので十分ですが、できれば2ℓサイズのペットボトルが4、5本入る大ききの袋が良いでしょう。



#### ペットボトル (2ℓ)

重しとして利用します。

2ℓは重すぎるとい方方には500mlサイズのペットボトルでもオッケーです。

## ○「E/Pエクササイズ」は、現代人に合ったエクササイズ

「筋トレ」する上で理想的なのは、やはりスポーツジムに通うこと  
でしょう。

スポーツジムのメリットとして、

- ・ 設備や器具が充実している
- ・ 専門のスタッフがいますので、疑問があれば質問することも可能
- ・ スタッフに補助などしてもらえます
- ・ 店舗によってはプールやスタジオレッスン等充実している
- ・ 専門的なトレーニングをすることが可能

デメリットとしては

- ・ 残業、家族サービスなどの事情で行きにくい場合がある
- ・ お金が掛かる
- ・ お気に入りのジムが近くにないと、遠くに出掛けなければなら  
ない

加えて、新型コロナウイルスの流行により、スポーツジムに通う

ことをためらってしまう方も多いのではないのでしょうか。

## ○「E/Pエクササイズ」は、様々な悩みを解決！

ですが、「E/Pエクササイズ」は、その悩みを解決してくれる  
のです。

主に「自宅」で行えるエクササイズですから、好きな時間に行う  
ことが可能です。残業で遅く帰宅しても、筋トレすることができます。

休日も、空いた時間に筋トレが可能。

自宅が一種のジムですから、移動や月会費の心配もありません。

何より、「エコバッグを利用したトレーニング」は、水の入った  
ペットボトルと、少し丈夫な布袋さえあればエクササイズが可能です  
ので、ダンベルなどの専用器具を購入する必要もありません。

終わった後、使った水を別の用途に使用することも可能です。

「E/Pエクササイズ」は安全かつ、費用も掛からないエクササイ  
ズであると言えます。

## ○ どうして筋トレをするの

まずは、「筋トレ」そのものについてから。

筋トレという言葉を目にする時、運動する選手や運動愛好家がスポーツで良い結果を出すため、と考えている方が多いと思われる。たしかに筋トレは筋肉の質を向上させて、筋肉の量を増やす効果がありますが、私たちの「健康」にも大きく関わってきます。

筋トレをすることで、得られる効果は

- ・ 心肺持久力、筋力の向上
- ・ 発汗作用の促進
- ・ 自律神経を調整してくれる
- ・ 柔軟性を高める
- ・ ストレスの解消
- ・ 体温を調整し、体をあたためてくれる
- ・ 認知症の改善
- ・ 糖尿病のリスク軽減
- ・ 抑うつ症状の軽減
- ・ 睡眠の質の向上



などが一般に知られています。これに加えて、週2、3回の筋トレを継続して行うことでがんのリスクを約30%以上も減らすという報告もなされており、筋トレを行うことは、これからの人生をより良い日常生活を過ごすためにも大事な要素でもあるでしょう。

## ○ 30歳を過ぎると、筋肉は減少してしまおう

人間の体は放ったままにすると30歳から1年間で約0.3%から0.5%ずつ低下し、50歳を過ぎた頃から、何もしなければ年に250グラムずつ減少してしまうと言われております。

80歳には青年期の半分程度とか。

そのまま放置すれば筋肉はなくなり寝たきり状態へ……。

考えただけでも恐ろしいですね。

しかし、放置して「何もしなければ」であって、何かしていれば筋肉の減少を防ぐことができます。

何かをする。

それが「筋トレ」なのです。

## ○ 筋トレの効能

何故、筋トレすることで筋肉の減少を防ぐことが出来るのかというと、スポーツ選手や愛好家たちがされているように、筋肉の質を高めている、筋肉を成長させているからです。

重いものを運んだり、息を上げたりするような活動をする、人間の体は適応しようとします。

筋トレでも同様で、高重量の器具や追い込みなどをする筋トレをすると、体が適応しようとして体内から成長ホルモンというものが分泌されるようになります。

加えて、成長ホルモンを分泌させると、成長ホルモンの働きで脂肪を分解してエネルギーに変えようとします。「**痩せやすい体**」にするなら、**筋肉をつける運動**をすることが必要です。

若い成長期にある方は、体を成長させようと言う時期にあるために、自然と成長ホルモンが大量に出ているのですが、年齢を重ねるとともにそれも減少していきます。しかし、筋トレによって刺激を与えることで成長ホルモンの分泌をうながして、若返りの状態にさせていくのです。

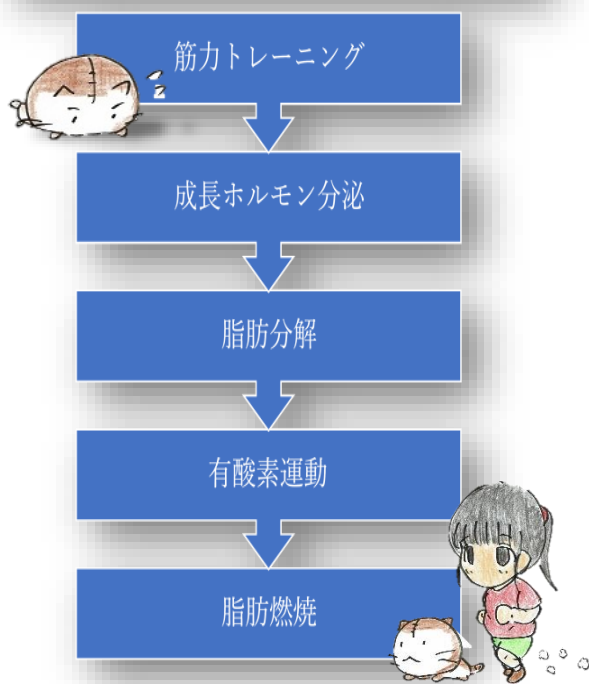
若返りを意識するなら……。

長く健康でいるには……。

痩せやすい体にしていくには……。

やはり、筋トレは欠かせないですね。

### 効率が良いとされる脂肪燃焼



・腕立て伏せ、スクワットなど筋肉に刺激を与える無酸素運動によって、筋肉に乳酸がたまり、乳酸を処理するために成長ホルモンが分泌される。

・成長ホルモンの働きで脂肪を体のエネルギーとして使うために、遊離脂肪酸とグリセロールに分解され、燃焼されやすい状態となる。

・有酸素運動では、遊離脂肪酸とグリセロールをエネルギーとして使うので、前段階として筋トレをした方が効率よく脂肪を燃焼できる。

## ○ 筋トレを行う際の注意点

せっかく体を健康にするために筋トレするわけですから、効果的に行いたいもの。また、自宅での筋トレはジムと異なって重さにも限界があるので、効果をあげるためのいくつかの注意が必要です。

### 1 スロートレーニングで行う

スロートレーニングというものは、軽い負荷で筋肉の緊張を保つまま行うトレーニング法です。通常ほどの負荷ではなくてもゆっくり行うことで、結果的に高負荷のトレーニングと同じ効果が得られるとされています。

また、重い重量を扱うわけではないので、怪我のリスクも少ないとされています。

ポイントとしては、

- ・ 力をゆるめず筋肉を意識的に動かす
- ・ 反動をつけない
- ・ 関節を伸ばし切らない、曲げ切らない
- ・ 「上げる」に三秒以上、「下げる」に三秒以上
- ・ 特に「下げる」をゆっくり行うよう意識する

近年では、高強度での筋トレだけではなく、低強度の筋トレでも全体的に筋トレで扱った「総負荷量」が高強度と同じであれば、高強度での筋トレと同じ効果があると言われております。

自宅での筋トレではジムとは器具の豊富さで異なる部分もありますが、意識することで高い効果が得られるのはたしかです。また、慣れてきたら、複数のエクササイズを組み合わせてみましょう。

例えば「プッシュアップ」を3セットほど行った後に、「エコバグフライ」を何セットか行って集中して胸を追い込む、などです。

### 2 筋肉の動きを意識して、大きく行う

先のスロートレーニングでも述べましたが、鍛える部位を意識して行うことで、より高い効果が得られます。そのためにはフォームを意識し、筋肉の稼働範囲を広くすると、筋肉により強い刺激を与えることが出来ます。

### 3 呼吸を意識する

一般的に筋トレは無酸素運動と呼ばれていますが、トレーニング中は息をしないということではなく、酸素をエネルギーとして使わないということです。息をとめて負荷の強い筋トレをすると、高血圧の方には大きな負担になるので、

- ・ 「動作を行う」時は息を吐く（腕立てなら、体を上げる時）
  - ・ 「動作を終える」時は息を吸う（腕立てなら、体を下す時）
- ようにしましょう。



#### 4 休憩をとる

現在も様々な研究がされておりますが、初心者のセット間の休憩は1〜2分、上級者トレーニングが2分以上とされています。

また、トレーニング頻度としては、五日以上空くとトレーニング効果が失われてしまうので、週2、3回は行っておきたいところです。

かといって、反対に毎日筋トレを行っている、体が疲れてしまい、かえって筋肉の成長を妨げてしまう場合もあります。

毎日行いたいという方は、例えば今日は上半身、明日は下半身を筋トレ等、異なる部位を鍛えていきましょう。

#### 5 大きな筋肉から先に鍛える

筋トレは胸や背中、ふとももといった大きな筋肉から鍛えるのが一般的です。大きな筋肉を鍛えると、鍛えるために動くその他の筋肉にも影響を与えます。例えば腕立てをすると、胸だけではなく、二の腕や肩も刺激がいくようになります。しかし、二の腕やふくらはぎといった小さな筋肉を先に鍛えてしまっても、胸や太ももには影響がなく、先に小さな筋肉を疲れさせることで、思ったようなトレーニングができなくなってしまう場合があります。また、上半身下半身どちらが先かという話もあり、下半身からが良いとする話もあり

ますが、プロのビルダーでも下半身の筋トレはつらいものらしいので、上半身から行うのが良いでしょう。  
鏡に映るのは上半身ですから。

まとめ

● スロートレーニングで行う

● 筋肉の動きを意識して、大きな

動作で行う

● 呼吸を意識する

● 休憩をとる

● 大きな筋肉から鍛える



## 第2章

E/P.エクササイズをやってみよう！





背もたれに身を預けて体を斜めの状態にしたまま、胸を張った状態でエコバッグを下ろします。

体から遠くすることで、胸にかかる負荷が強くなります。

POINT!



体の遠い距離か弧を描くように意識しながら、胸の真上に拳がくるようにします。



横から見て椅子に体を預けている状態です。



胸

エコバッグプレス

胸の上側の筋肉を鍛えます。  
ダンベルやバーベルを使って鍛える代わりに、エコバッグを使って鍛える種目です。椅子に腰かけた状態で背もたれに身を預けながら、エコバッグを持ち上げます。エコバッグの稼働範囲を広くすることで、胸に掛かる負荷を強めましょう。

1セット

12～15回

3セットを目標に!

胸

エコバッグフライ

エコバッグプレスと同様、胸の筋肉を鍛えるエクササイズ。  
ひじをほぼ伸ばした状態で、弧を描くようにして上げ下げするので、上腕三頭筋  
など腕も鍛えられるエコバッグプレスと異なり、胸の筋肉に集中することができます。



背もたれに身を預けて体を斜めの状態にしたま  
ま、エコバッグを大きく下します。

胸を張ってエコバッグをおおきく下します。

肘は少し曲げたまま。

手のひらは天井に向けた状態にします。

POINT!



肘の角度はそのまま弧を描く気持ちで両手を  
胸の前まで持ち上げます。

深く、ゆっくり行くと、刺激も胸の筋肉に伝わり  
やすくなります。

1セット

12～15回

3セットを目標に!



手幅を広め肩幅の約 1.5 倍にペットボトルと手を置いて、体は出来るだけまっすぐキープすることを意識しましょう。



深く下して、あごの先端が床につくイメージで。数回くらいしか腕立てできないという方は、ひざを床につけて構いません。ただし、姿勢はまっすぐを意識。



ペットボトルを横にして、自分の肩付近の位置を変えて置くことで、肩に強い負荷を与えることも可能です。

椅子に足を乗せて行くとより強い負荷がかかります。



エコバッグプレスとエコバッグフライと同様、胸の筋肉を鍛えるエクササイズ。腕立て伏せですが、ペットボトルをプッシュアップバー代わりにして、深くおろすことで胸の筋肉はもちろん、背中を寄せる行為で背中を鍛えることも可能なのです。

- 1 セット
- 12 ~ 15 回
- 3 セットを目標に!

肩

ショルダープレス

肩の三角筋と呼ばれる筋肉の、前部と真ん中部分を鍛えるトレーニングです。立ったままでも、写真のように座った状態でも行えるエクササイズです。



エコバッグの紐を両肩の上の位置におきます。  
肘は鋭角に曲がり過ぎないようにしましょう。  
エコバッグプレスなどでは背もたれに体を預けましたが、ショルダープレスでは預けず、をまっすぐに。



1セット

12～15回

3セットを目標に！

エコバッグプレスのように、体から遠い軌道で弧を描くようにあげると、肩への負荷が増えて筋肉に良い刺激が伝わりやすくなります。



肩

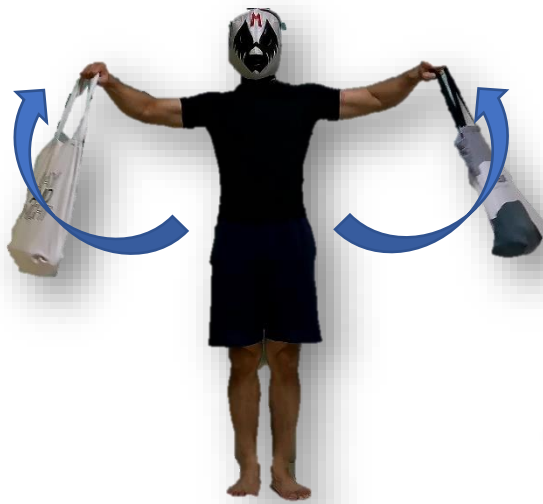
サイドレイズ

肩の三角筋と呼ばれる筋肉の真ん中部分を集中して鍛えるトレーニングです。意外と難しいので、特に軽めの重さから行うことをおすすめします。

拳ひとつ分空けておきます。



エコバッグを持つ手は、すこし肘を曲げた状態にしておきます。



1セット

10～12回

3セットを目標に！

ひじの角度を維持しながら、腕を水平か少し上まで持ち上げる。

肩をすくめず、支点にすることを意識しながら持ち上げましょう。

POINT!



両手の幅は、肩幅か少し広めに。



両手にエコバッグを持って立ちます。

肩

アップライトロー

エコバッグを引き上げて方周辺を鍛えるエクササイズです。主に肩の三角筋と僧帽筋と呼ばれる重いものの持ち上げや、首を固定する役割を持つ筋肉が鍛えられます。



1 セット

1 2 ~ 1 5 回

3 セットを目標に！



肘を肩まで上げて、下します。

肩への刺激を感じながら、ゆっくりおこないましょう。



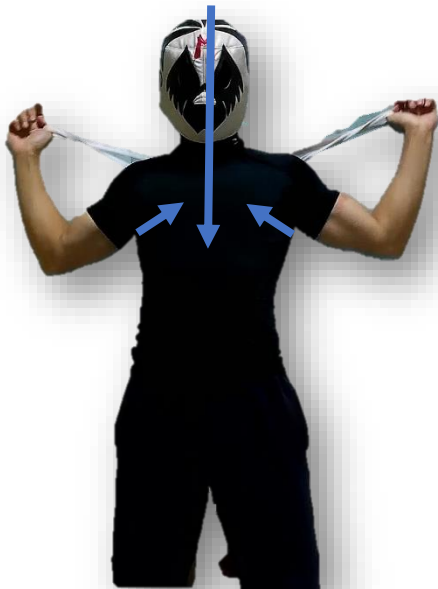


上半身はやや前傾の姿勢にします。  
 エコバッグを背中にし、ひもを両側にピンと引  
 っ張った状態にします。

エコバッグを背にして、背中を鍛えるエクササイズです。  
 ジムに置いてあるラットプルダウンマシンのように、背中の  
 内側に刺激を感じやすいエクササイズですので、おススメです。

背中

エコバックラットプルダウン



ひもを両側に引っ張った状態のまま、ゆ  
 っくりと下し、繰り返します。  
 下す時は、肩甲骨を寄せる感覚で行いま  
 しょう。

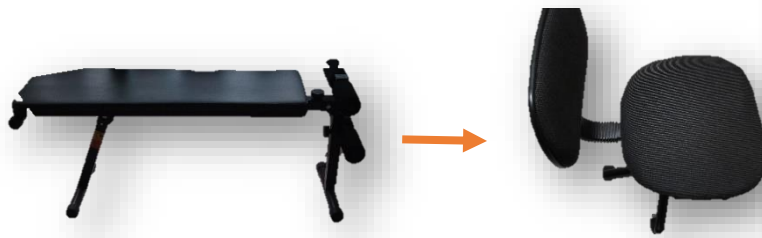
1セット  
 12～15回  
 3セットを目標に！



POINT!



背筋はまっすぐ。  
 若干、前傾姿勢にすると  
 背中への刺激を感じやす  
 いです。



フラットベンチはどこの家庭にでもあるわけではないので、椅子で代用します。



袋の口を持ち、反対の手とひざを椅子についてバランスを取ります。  
胸を張り、姿勢と目線は真っすぐに。  
背中や脇が引っ張られるような感覚があればOKです。

エコバッグを引き上げる動作で、背中を鍛えるエクササイズです。背中の外側に刺激を感じやすいので、前述のエコバッグラットプルダウンと組み合わせてもいいでしょう。

背中  
エコバッグローイング

1セット  
12～15回  
3セットを目標に！



肩甲骨を寄せるようにして、エコバッグをお腹の方へと引き上げます。

腕が動く以外、姿勢はそのまま、肩甲骨と脇に刺激を感じられるように動かしましょう。



足は肩幅に開く。



ふとももが床と水平になるまで下します。  
椅子に腰かける感覚で、お尻からかかとに向けて。  
つま先が膝から出ないように。  
ふともも付け根やお尻に刺激を感じましょう。



足幅を狭くすると、ふとももの前部に刺激がいきます。

足

エコバックスクワット

エコバッグを背にして、足腰を鍛えるエクササイズです。  
スクワットは「キング・オブ・ストレッチ」などとも呼ばれる  
エクササイズで、スクワットをしただけでも腕など上半身の発  
達が確認できたという報告があるくらい、全身にも影響を及ぼ  
すエクササイズでもあります。

1セット

12～15回

3セットを目標に！

POINT!



狭くても広くても、  
つま先とひざは同じ方  
向。内側に入れるなど  
して方向がずれると、  
ひざへの負担が増えて  
怪我にも繋がります。

足

ブルガリアンスクワット

胸を張って、視線はまっすぐ。



片足を椅子にのせ、両手にエコバッグを持ちます。  
つま先が膝から出ないように、スクワットと同じ要領で、  
図で前足を上下に動かします。

目標としては、ふとももが床と水平になるまで下げましょ  
う。

POINT!



疲れてきたら、片方だけ下ろして更に追い込むこともでき  
ます。

写真で言いますと、左手のエコバッグを離して右手でエ  
コバッグを持ち、左足のブルガリアンスクワットを行って  
おります。

エコバッグを両手に持ち、片側の足を鍛えるエクササイズです。  
負荷の強いエクササイズですので、1回も出来ない方がいても不思議  
ではないです。  
スクワットがある程度でき、強い刺激が欲しい方におススメです。  
追い込みたい方は「ブルガリアンスクワット」↓「スクワット」が良  
いでしょう。

1セット

5~15回

3セットを目標に!




両手にエコバッグを持ちます。  
地面に着かないよう、袋の口の部  
分を持った方がよいです。

右足を前に出します。



広めに踏み込んで、深く足を下ろ  
します。背中をまっすぐに。  
反対側の足も同様の動きで。  
後ろ足のひざは、床から2.5~5  
cmほど離す感覚で。



POINT!  
  
足幅が狭いとつまさきよりひざが前に出て、  
ふとももの前部ばかり鍛える運動になってしま  
いますし、ひざへの負担も増すので注意しまし  
よう。

足

エコバッグランジ

とふとももを鍛えるエクササイズです。  
エコバッグを両手に持ち、片足ずつ踏み出すトレーニングです。お尻  
お尻

1セット

10~20回

3セットを目標に!



両手を前に向けた状態でエコバッグを持ちます。  
左右交互に、バッグを持ちあげます

力こぶができる箇所を鍛えるエクササイズです。エコバッグを両手に持ち、ひじを曲げる動きでエコバッグを持ちあげます。集中しやすいう、左右交互に行いましょう。

腕

エコバッグカール

力こぶに刺激を感じながら、巻き込むようにしてエコバッグを持ちあげます。

下げる時は、だらしと下げきらず、力こぶに軽く負荷を感じる位置まで下しましょう。



1セット  
10～15回  
3セットを目標に！



ひじを後ろに引いてしまうと、肩の筋肉も使ってしまい、そのため負荷が分散して、せっかくの腕の運動の効果が薄れてしまいます。



ひじは体の横か、前でキープしておきましょう。

右腕を鍛える場合、左ひざを椅子に乗せ、左手は背もたれに手をつけてバランスを取るようになります。

鍛える側の腕のひじの位置は体よりも高く床と平行になるくらいで、直角になるよう意識すると、上腕三頭筋への刺激を感じやすくなります。



力こぶができる反対側の筋肉、上腕三頭筋という筋肉を鍛えるエクササイズです。二の腕を引き締め効果もあり、投げる動作などスポーツでも使われる箇所です。

腕
キックバッグ

ひじを支点に後ろに引いて、腕が出来るだけ床と平行になるように行いましょう。

視線と背筋は真っすぐに、反動を使わないように。



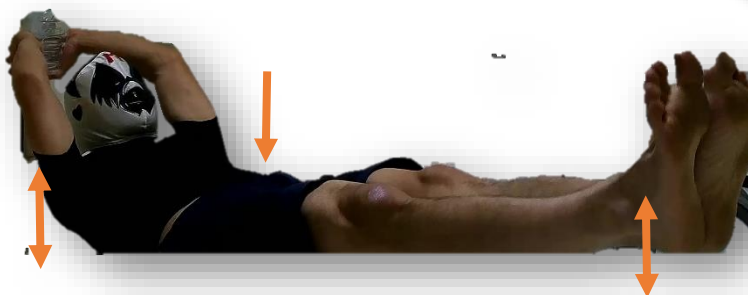
1セット  
10～15回  
3セットを目標に！



ペットボトルを頭上、もしくは後頭部側まで持ってきます。



腰を支点にして、両足をあげると同時に上体を起こします。ペットボトルをひざにつける意識で。



元の姿勢に戻す時は下しきらず、筋肉の緊張を保ったままにしておきましょう。

腹筋

ペットボトルVの字腹筋

腹筋を鍛えるエクササイズで、上半身下半身を同時にあげてVの字をつくって、腹筋を全体的に鍛えます。

1セット

10～15回

3セットを目標に！







ペットボトルを後頭部に持っていきます。  
前に持っていくと、体勢を維持するために腕の方が疲れやすいです。  
足はひざを曲げた状態で床につけておき、バランスを取りやすい姿勢にしておきます。



おへそを見るようにして、上半身を起こします。  
慣れていない場合、起こした時に、お腹に触れてみて硬くなっているか確かめてみましょう。



戻す時は、頭を床にべったり着けるのではなく、わずかに離して、腹筋の緊張を保ったままにしておきます。



腹筋

ペットボトルクラッチ

腹筋を鍛えるエクササイズですが、Vの字腹筋のように股関節を稼働させず、上体だけで行うので腹筋に集中しやすいです。

1セット

10～15回

3セットを目標に！

腹筋

ペットボトルツイスト

捻る動作で、腹筋を鍛えるエクササイズです。同じ腹筋でもクランチなどは腹直筋と呼ばれる筋肉ですが、ツイストは腹斜筋と呼ばれる筋肉を鍛え、捻る動作はスポーツでも使われるので鍛えておきたいところです。



Vの字腹筋と同様、ペットボトルを持ったまま、足を伸ばし、腹筋を少し緊張させた状態にします。



右にペットボトルを置くようにして体を捻ると同時に、右のひざを曲げてふとももを上げます。

そのまま、ペットボトルと一緒に左に捻り、同時に左足のふとももを上げます。

1セット  
10回～12回

3セットを目標に！

腰

バックエクステンション

脊柱起立筋と呼ばれる腰を鍛えるエクササイズです。上半身下半身を同時にあげること、お尻にも刺激を与え、脊柱起立筋全体を鍛えることが可能です。地味なエクササイズで発達を感じられにくい箇所ですが、運動の体幹として使うだけでなく、腰痛予防などにも役立つので、意外と大事な箇所です。



うつぶせの状態になり、両手にペットボトルを持ちます。  
写真は2lを使用していますが、重ければ水を減らすとか、500mlのものでもかまいません。



POINT!



両腕と両足を同時に上に上げ、腰とお尻に刺激を与えます。

勢いを使って反動で行うと、腰を痛める危険もあるので、ゆっくりと行いましょう。

1セット

10～15回

3セットを目標に！

## ○最後に

現在（令和二年十二月十一日現在）新型コロナウイルスが世界で蔓延し、日常生活においても、誰もが感染に注意し、行動制限を余儀なくされながら暮らしております。緊急事態宣言解除後の人の移動や、冬になり空気が乾燥してきたこともあって、感染者も再び増加し油断できない状況にあります。

自宅で暮らす機会が増えたことで、生活習慣の変化や運動できる状況が変わってしまい、ストレスや運動不足によって体重増加や肥満などが社会問題の一つとなりました。

肥満などによって糖尿病など基礎疾患を抱えることは、免疫力低下につながり、免疫力の低下は新型コロナウイルスへの重症化リスクが高まることへもつながります。

筋トレをすること、運動することは人の体に様々な良い効果をもたらすことは第一章で述べたとおりです。

新型コロナウイルスだけに限らず、運動して痩せやすい体をつくり、健康の維持に努めることは長い人生を生きてく中で欠かせないものでもあると思います。

感染リスクを考えながら工夫して、日常生活での楽しみを見つけるように、身近にあるものを工夫して筋トレという本書で紹介したE/Pエクササイズが、ストレス解消や健康増進のきっかけのひとつになっていただければ幸いです。

令和二年十二月十一日 自宅にて

フィットネス・ビギナーズ・パートナー

下総 一二三