

バチを振り上げたとき、背  
すじがピンと伸び、背中の  
広範囲の筋肉が使われてい  
るのがわかる。



両手を上げた姿勢に戻り、右手をキー  
プしたまま、左手を振り下ろし、腰位  
置で止める。左右5回程度繰り返す。

### スタート

足を大きく開き、腰を落として両腕  
をまっすぐ上に伸ばす。このとき、  
両足のかかとの位置が前後しないよ  
う気をつける。

左手は動かさず、太鼓をたたくイ  
メージで右手を振り下ろし、腰の位  
置でピッタリと止める。

ドーン

### どこにある!? 褐色脂肪細胞

#### 上半身の 一部に集中している

近年、成人するとなるとされて  
いた褐色脂肪細胞が、少量（脂肪細  
胞の1%程度）ながら存在するこ  
とがわかってきました。量には個人差  
がありますが、肩甲骨の周辺を中心  
に、首の後ろ、わきの下、心臓や腎  
臓のまわりなどに集まっているとさ  
れています。

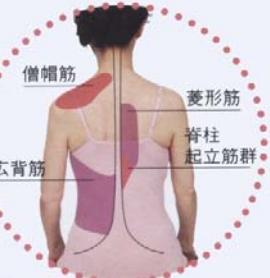


### 効率よく脂肪を 燃やすウラ技!

危険を感知するセンサーが集中して  
いる指先を冷やすと、「体が冷えで  
いる」と脳に伝達、すると、「体を  
温めろ」というサインが送られ、褐  
色脂肪細胞が余分な脂肪を燃やし  
て熱を作り出す  
という仕組み。  
500mlのペット  
ボトルを凍らせ  
たものが使いや  
すい。



意識して動かすため、背中  
の筋肉の位置をしっかり確  
認しておく。



### 指先を冷やし 体に「寒い」と 勘違いさせる

運動を始める前に15  
～30秒程度握るだけ  
でも十分。冷やし過ぎ  
は逆効果。



グッと腰を落としたスクワット姿  
勢をとり、凍らせたペットボトルを両  
手に握ったまま1～2回振り上げや  
振り下ろしを行うとよい。

### ソーレ! 肩や二の腕の 筋肉にグッと 力を込めて!

肩甲骨の周辺と腕の筋肉が  
使われているのがわかる。  
ココに効く!

ソーレ!

### スタート

足を大きく開き、両腕をピンと伸ば  
した状態でバチを体の中心に持って  
くる。

右手はそのままキープし、左足に重  
心を移すと同時に、左手を斜め上に  
振り上げる。

両手を下げた姿勢に戻り、右足に重  
心を移しながら、右手を斜め上に振  
り上げる。左右5回程度繰り返す。