

★オンライン共有メニューとは？★

ご覧いただきありがとうございます。ジェクサー上野店パーソナルトレーナーの高田なつきです。「ジムでも迷わない」をテーマにスマホで管理できるオンライン共有メニューなどを使って身になるパーソナルトレーニングを提供しています。

《オンライン共有メニューの3つの効果》

- ①やり方がわかる → なんとなくやってませんか？
- ②復習しやすい → すべて覚えていられますか？
- ③成果が出る → 結果をあせていませんか？

《オンライン共有メニューの7つの特徴》

- ・指導経験20年以上のトレーナーが作成
- ・担当トレーナーと一緒に作るから安心
- ・教わったことを文字や動画で復習
- ・自分に合った負荷や設定を記録
- ・受講者限定のアドバイス記事
- ・適度なしぼりと確かな効果
- ・がんばりもサボりも共有



【プレートロードマシン解説】

HAMMER STRENGTH®

★プレートロードマシンの世界 No.1 ブランド「ハンマー・ストレンクス社」の筋トレマシンを解説。

●メリット

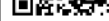
・身体の動きに連動した**自然な動作軌道で動く設計**が特徴です。ピンで調整する一般的なウェイトスタック式のマシンと違い、ケーブルや滑車がないため**プレートの負荷がダイレクトにかかります。グリップを左右交互に独立して動かすことができるマシンもあります。**

▲デメリット

- ・**個人の体格により使いにくい場合があります。**
(軌道が合わない、手や足が届かない)
- ・単純にフリーウェイトエリアに入りづらい！などがあると思いますが、正しいやり方を習得すれば自信を持って出来ますよ！

※上野店のプレートロードマシンは時間制です。

胸 / 二の腕 ▶ シーテッドディップ



★胸の形づくり



- 重さ [] kg
- ・プレートで加重
※左右非対称でもOK
- ・初期重量1.8kg
- ・10-15回できる負荷
- シート高さ []
- ・ピンを抜いてシートを傾けながら調節
- ・膝下ぐらいが目安

- ・**胸（外側の下部）をターゲットにする場合は**後ろ向きに座り、股関節からおじぎをするように上体をやや前傾させて構えます。
- ・シートの高さは膝下ぐらいが目安（足が着く）
- ・グリップは幅の狭いニュートラルか、幅の広いオーバーハンドを選択し、握り込まず手首に近い手のひらでとらえましょう。（グリップをとらえてから座るとやりやすい）
- ・動作は、肩甲骨が寄りながら下がるように体幹を安定させながらグリップを真下に押し、丁寧に戻す運動の繰り返しです。
- ・このマシンはプレートは片方だけにつけても左右均等に負荷が掛かります。
- ・初期重量だけでは軽すぎるでしょう。

★二の腕のシェイプ



- 重さ [] kg
- ・プレートで加重
※左右非対称でもOK
- ・初期重量は1.8kg
- ・10-15回できる負荷
- シート高さ []
- ・ピンを抜いてシートを傾けながら調節
- ・膝下ぐらいが目安

- ・**二の腕をターゲットにする場合は胸当てを正面にして**上体が床と垂直になるように座ります。
- ・シートの高さは膝下ぐらいが目安（足が着く）
- ・グリップは、内側か後ろ側をつかめます。（できるだけ肩幅でつかめるほうが良い）
- ・内側をつかむ場合、自然とややハの字になるが小指側の手のひらでとらえるようにします。
- ・後ろ側をつかむ場合は逆手でとらえます。
- ・動作は、肘を伸ばして戻すを繰り返します。**胸のフォームと違い、肘は伸ばしきること。**
- ・二の腕の種目において他とは違う唯一無二の刺激となる（末端が固定された状態で中枢が動く唯一の種目）高負荷にも対応しやすい。
- ・初期重量だけでは軽すぎるでしょう。

背 ▶ フロントラットプル



★背中のラインづくり



- 重さ [] kg
- ・プレートで加重
- ・10-15回できる負荷
- ・初期重量1.5kg
- シート高さ []
- ・ピンを抜いてシートを傾けながら調節
- グリップ [逆手]
- ・基本は逆手でつかむ

- ・**背中の外側（広背筋の下部）がターゲット。**
- ・シートの高さは膝下ぐらいが目安（足が着く）
- ・プレートは基本的に左右対称につけます。
- ・もも当ては傾けて調節（まずは上げておく）
- ・先にグリップを逆手でつかみシートに座り、片方のももを上げるようにもも当てを下げます。
- ・動作は、胸をはり上体を後ろに倒しながら肩甲骨を下げるように肘を引き寄せます。引く位置の目安はなるべく下方、負荷を感じたらグリップを戻しながら上体を起こしていきます。
- ・肘は伸ばしきりません。
- ・正式名称はアイソラテラル・フロントラットプルダウン」で、片手ずつ動かすことも可能。
- ・初期重量だけでは軽すぎるでしょう。

胸 ▶ インクラインプレス



✓胸の形づくり



- 重さ [] kg
- ・プレートで加重
- ・10-15回できる負荷
- ・初期重量5kg
- シート高さ []
- ・ピンを抜いてシートを傾けながら調節
- グリップ []
- ・体格により外/中/内

- ・**胸（外側の上部）がターゲット。**
- ・シートの高さは膝下が目安（足が着く）
- ・グリップの基本は肩幅よりやや広くとらえ、上げすぎず下げすぎない範囲で動作します。
- ・チェストプレス同様、胸をはり肩甲骨が寄りながら下がるよう体幹を安定させましょう。（しっかりとアーチをつくり、維持する）
- ・特徴はグリップの軌道が内側に絞れることです。そのためグリップの内側をつかんでトップサイドで動作することで胸の上部内側を刺激することもできます（低負荷で実施）
- ・正式名称は「アイソラテラル・スーパーインクラインプレス」です。
- ・片手ずつ動かすことも可能。

背 ▶ D.Yロー



★背中のラインづくり



- 重さ [] kg
- ・プレートで加重
- ・初期重量1.4kg
- ・10-15回できる負荷
- シート高さ []
- ・ピンを抜いてシートを傾けながら調節
- ・狙う部位により変わる

- ・グリップは逆手で親指を巻き込まない握り方で胸当ての具合や背中のどの筋肉を狙うかでシートの高さを調節します。
- ・僧帽筋の中下部（背中の真中）を狙う場合は、みぞおちあたりを目掛けて引きます。なるべく上半身をまっすぐに保ったまま肩甲骨を寄せながら下げるように引き、ゆっくり戻します。慣れてきたら脊柱（胸部）を丸めたり反ったりするような動きも加えると良いでしょう。
- ・**広背筋の下部（背中の外側）を狙う場合は、**上半身をまっすぐに保ったまま肩甲骨を下げて肘を斜め後方に引くように動作します。
- ・基本的に逆手でグリップする仕様なので、収縮よりもストレッチ重視の種目になります。

★背中のラインづくり



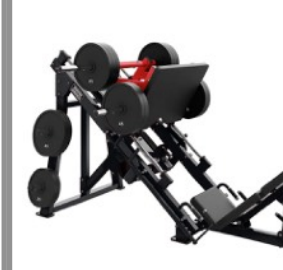
- 重さ [] kg
- ・プレートで加重
- ・初期重量1.4kg
- ・10-15回できる負荷
- シート高さ []
- ・ピンを抜いてシートを傾けながら調節
- ・引いたグリップがヘソ下の高さになる位置

- ・左記の**広背筋下部を狙う動作を、片手でグリップ（片手のみ動作）**することで、より背中の外側がわかりやすく、ストレッチに特化させて行うことができます。
- ・胸当てパットが大きく固いため、やりにくいと感じる場合がありますが、以下の方法で解決することができます。
1、クッションパットの採用
2、グリップをつかんでいるほうの肩を下げる
3、シート高さの再設定
- ※それでも解決しない場合は他の種目で代用することをおすすめします。

脚 / お尻 ▶ リニアレッグプレス



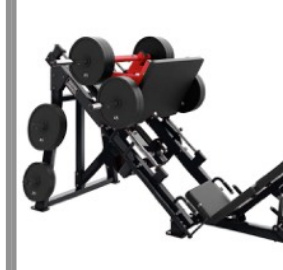
★お尻のシェイプ



- 重さ [] kg
- ・プレートで加重
※左右非対称でもOK
- ・初期重量50kg
- ・10-15回できる負荷
- 背もたれ [倒す]
- ・レバーで調整：2段階
- 足場の高さ [やや上]
- ・軽く膝が曲がる程度

- ・別名「インクラインレッグプレス」または「45度レッグプレス」とも呼ばれています。
- ・ももの前と**もも裏お尻**をある程度鍛え分けることができ、背もたれの角度でも変化します。
- ・足幅は股関節幅（こぶし1個分の幅）でつま先は正面が理想です。初めての場合、足を肩幅に構え、つま先は自然と外側を向きます。
- ・足の高さは膝がつま先よりも上に出ない位置。**お尻やもも裏を狙う場合は、足を少し上に置く**と良いでしょう。胸をはり、肩甲骨を下げ、骨盤を前傾させてやや踵重心で足場を押します。
- ・目線（顔の向き）は、胸をはるようにやや上を向くとお尻やもも裏にしっかり効きます。
- ・動作中は骨盤を立てて胸をはる姿勢を維持！

★脚の筋量UP



- 重さ [] kg
- ・プレートで加重
※左右非対称でもOK
- ・初期重量50kg
- ・10-15回できる負荷
- 背もたれ [起こす]
- ・レバーで調整：2段階
- 足場の高さ [やや下]
- ・軽く膝が曲がる程度

- ・**ももの前**ともも裏お尻をある程度鍛え分けることができ、背もたれの角度でも変わります
- ・足幅は股関節幅（こぶし1個分の幅）でつま先は正面が理想です。初めての場合、足を肩幅に構え、つま先は自然と外側を向きます。
- ・足の高さは膝がつま先よりも上に出ない位置。**もも前を狙う場合は、足を少し下に置く**と良いでしょう。
- ・胸をはり、肩甲骨を下げ、骨盤を立ててやや踵重心で押します。
- ・目線（顔の向き）は、やや下を向くとももの前に効きやすくなります。
- ・変に行くと膝を痛めるので注意しましょう。



「どこに何があるの？」

【ジェクサー上野】ジムエリア マシンMAP



男女トイレ

冷水機

ストレッチエリア

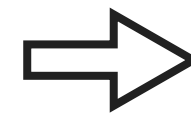
冷水機

ゴルフレンジ

《脚》

レッグプレス ×4

スタジオ



男性
ロッカー



《胸》

ペクトラル
×3

《胸》

チェストプレス
×4

《背中》

ラット
プル
ダウン
×3

《お腹》

アブドミ
ナル
クランチ
×2

《背中》

ローロー
×2

《肩》

ショルダープレス
×2

《脚》

レッグエクステンション
×3
レッグカール
×3

《お腹》

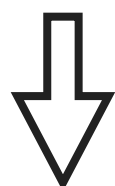
アブドミ
ナル
クランチ
×2

《背中》

ラット
プル
ダウン
×2

- ・パワープレート
※時間予約制
- ・ケーブルマシン ×2
- ・ダンベル
(1kg-60kg)
- ・バーベル
(EZバー ×2本)

女性
ロッカー



ジムカウンター
体組成計

《背中》

ローワーバック ×3

- ・プレートロードマシン ×5
- ・ベンチプレスラック ×4
- ・スミスマシン ×2
- ・パワーラック ×2
- ・プリーチャーベンチ ×1
※すべて時間予約制

- ・ダンベル (1kg-10kg)

マッサージ
チェア
※時間予約制

《お尻》

グルート ×1

《お腹》 腹筋台

シットアップ
レッグレイズ
×4

《背中》

背筋台
ハイパー
エクステ
ンション
×3

《お腹》

ロータリー
トーソ
×3

《内もも》

アダ
クション×2

《お尻》

アブダ
クション×2