

RIZAP
トレーナーが伝授



日本ガイシ健康保険組合×RIZAP 動画付き特別コラム

1日5分の筋トレで同時にできる！ ストレス解消とパフォーマンスアップ

筋力トレーニングはボディメイクだけでなく、ストレス解消に効果的と言われています。

ストレスは、生活習慣の乱れや仕事のパフォーマンス低下を引き起こすことも。

1日5分の筋力トレーニングで、ストレスを解消していきましょう！

当てはまる人は要注意。
ストレスを感じやすくなるだけ
でなく生活習慣病につながる
可能性も…

- ☒ 睡眠不足
- ☒ 夜勤、交代勤務がある
- ☒ 食事や栄養に偏りがある
- ☒ 運動習慣がない
- ☒ 体型が気になっている
- ☒ 疲れが取れない

寝ながら簡単！腹筋運動

着替えも準備も必要ありません。短い時間で気軽に取り組めるトレーニングです。
無理のない範囲で行いましょう！

Step 1

足をまっすぐ伸ばし仰向けになり、
手を頭の後ろで組みます。



Step 2

左足の膝を胸に引き付けるように曲げます。同時に右肘を左膝につけるように体を捻って持ち上げます。伸びている足は床から少し浮かせた状態をキープしましょう。



Step 3

反対側も同様に行います。この動作を左右交互に10～20回、連続して行いましょう。

解説付きワンポイントレッスンはコチラ▶



◀一緒にチャレンジ！

※本動画の視聴期日は2026年3月末です。コード読み取りまたはクリックしてご視聴いただけます。

ストレスを感じていませんか？

知らず知らずのうちにストレスを溜め込んでしまっているかも。

ストレスが溜まっていないかチェックしてみましょう。

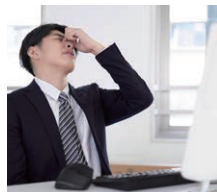
ストレスチェック

- ☒ 人付き合いがおっくうになってきた
- ☒ 肩が凝りやすい
- ☒ 目が疲れやすい
- ☒ 背中や腰が痛くなる
- ☒ 手足が冷えることが多い
- ☒ 朝、気持ち良く起きられない
- ☒ 頭がスッキリしない
- ☒ 胃がもたれることが多い
- ☒ よく夢をみる

いかがでしたでしょうか？ 当てはまるものが多ければ多いほどストレスが溜まっている可能性があります。

そして、これらが長く続くと体や心に大きな負担をかけてしまうことになります。例えば、血行不良、代謝が下がる、便秘、ほかにも生活習慣病のリスクが高まります。更には怒りっぽくなったり、小さなことでも感情的になったりなど、心にも変化が。もちろんボディメイクも停滞してしまいます。

小さな不調が積み重なって大きなストレスに変わる前に、体を動かしていく習慣を身につけ、ストレスを解消しましょう！



ストレス解消法はやっぱりこれ！

適度な運動がストレス解消とパフォーマンスアップにつながる！

特に筋力トレーニングを行うと、アドレナリンやドーパミンというホルモンが分泌され、集中力を高めたり、気持ちを前向きにしてくれます。

他にも脂肪燃焼や代謝アップ、肩こり腰痛、冷えの解消にも非常に効果的です。

生活習慣に筋力トレーニングを取り入れて、1日5分だけでも、自分の体と心と向き合う時間を作りましょう。こまめにストレスを解消することが、快適に過ごすためのポイントです。



RIZAP 語録

「今やる」か「あとでやる」か、どちらを選びますか？
幸せを感じる時間は長い方が良いでしょう？

トレーナー 盛一 紗季

