

SIDELINE FITNESS

Japanese Translation

By GeNienne Samuels &
Translation by Azusa Hashizume, Sideline Prep Lovely & NFL Cheerleader

サイドラインプレップのミッション

プロフェッショナルチアリーダーになりたい皆さんに知識とスタイルと魅力を与え、プレップクラスやオーディションに自信を持って臨めるようにします。

今回は魅力（グラマー）の部分にフォーカスします。

知識とスタイルとグラマーの特にフィットネスレベルに特化していきます。

どれだけ体が引き締まっているか、オーディションに対応できるような体づくりをする方法をお教えします。

P.R.E.P の P プランから

ゴール設定

-どれだけ痩せるか

-食生活

- ワークアウトの計画

上記のゴールを達成するために何をすべきかをリサーチ

自分が苦手とする分野、改善必要分野を見つける

計画を立てる

-苦手の克服

-改善必要な点を克服

-フィットネスと食生活のプラン

-期限設定

-行動も設定

何をリサーチする必要があるか知る

ワークアウトルーティーン

適正な食生活

見た目（チームが必要とする）

-平均の体重

-どれだけ運動するのか

-必要なスタミナ

どこで上記の知りたい項目をリサーチするのか

-チームの HP

-ソーシャルメディア

-チームのワークショップ

-現役チアリーダー

-インターネット、ジム、ニュートリションセンター、サイドラインプレップ

そして実際にリサーチを行きましょう

そして計画を立てて動き出したら評価してみましょう

どれだけ体がフィットしてきているのか、体のサイズはどうなっているのか。あまり体重には重きをおかず、サイズを確認しましょう。

評価の方法

実際にプランを実行してどう感じているか

達成したことは何か

計測して変わったところはどこか

どの程度の体重になったか

どんな見た目になったか

食事プランに従事しているか

どれだけ余計な体重を落とさないといけないか

オーディションに耐えられるスタミナがあるか

常に自分に自問自答して、正直にありのままを書きましょう！

そして改善必要であれば改善事項を取り入れましょう。

パフォーマンス

実際に応募用紙を提出

オーディションの日に備える

オーディションに現れる
ダンスダンスダンス！

この引用文を紹介します。

「自分の体を大切に。あなたが住む唯一の場所なのだから」
食生活と運動はとても密接に関連しています。

5%以下の成人のみ毎日30分運動を継続している
3分の1の成人が週に一度の運動を行なっている
80%の成人が筋力トレーニングやエアロビなどのアクティビティをしていない

このレクチャーを通して、なぜワークアウトをする必要があるのかを理解して欲しいです。

ワークアウトに関する誤認識

ワークアウトしなくても痩せることができる
ワークアウトすれば何を食べても良い
ウェイトリフトは、体を大きくする
痩せる必要がないからエクササイズする必要がない
すごい時間がかかる
女性は6パックできない
ワークアウトは痛い

食生活とエクササイズのバランスがしっかり取れているかが鍵

エクササイズには色々あるが、全てのエクササイズがあなたに効果があるとは限らない。自分の体にあったエクササイズをしましょう。

フィジカルフィットネスとは

健康である状態のこと。より具体的に言うと、スポーツや仕事や日々の活動ができる状態。適

切な食生活と通常のエクササイズと十分な休息によって得られる。

4つの主要なエリア

食生活

休息

メンタルヘルス

運動

食生活

高い栄養価のある食べ物を食べましょう。

赤身タンパク質、野菜、フルーツ、まめ、穀類

低い栄養価のものはなるべく避けましょう

加工食品、揚げ物、脂質の多いプロテイン、飽和脂肪酸、砂糖、塩

これらの食品は食物繊維が含まれていないので、体に取り入れられやすい。

正しいエネルギーを体に取り入れましょう。

スーパーフードの利点

ビタミン、ミネラルが豊富

食物繊維、お水、たんぱく質、健康的な脂質

骨を作るのを助ける

慢性的な病気を防ぐ

視力を高める

頭が冴える

スリムな体を保つ

悪い食べ物

脂肪を蓄える

ホルモンバランスを壊す

消化系に悪影響を及ぼす

痩せにくくさせる

→細かいところは **Sideline Nutrition** をみてください。

休息

18歳から64歳の睡眠時間7-9時間

しっかりと休息をとると・・・

より痩せやすくなる

パフォーマンスが上がる

記憶力が上がる (寝た後の方が踊りを覚えている)

想像力が働く

休息の利点

ストレスが減る

炎症を抑える

注意力を冴えさせる

事故にあいにくくなる

うつ状態がなくなる

では、実際にどのように休息をうまく取れるようにするか

1 アラームをセットする

(ベッドに行く時間も教えてくれるアプリもある)

2 何を食べるかを機にする

空腹のまま寝ない

3 寝る前の習慣を作る

何か同じことを毎晩行う

4 電気を消す

テレビも、ブルーライト系は消す

5 ベッドルームを寝るための部屋にする

そこで仕事をしたり、テレビを見たりしない

- 6 昼寝の時間を制限する。10分か30分程度
- 7 運動を行う（寝る前に行わない）
- 8 ストレスをマネージする
- 9 音を遮断する またはリラックスできるような音をかける
- 10 急速に対する優先順位を高くする

メンタルヘルス

感情、心理的、社会的に良い人間であること

メンタルヘルスは、、、

自分自身に可能性が十分あることを思い出させる

ストレスを対処する

他の人と繋がれる、コミュニティに貢献する

仕事や学校でプロダクティブになれる

選択肢が広がる

これらの行動が出てきたら注意しましょう

食べ過ぎ、寝すぎ

人を避ける

エネルギーが低い、ない

ネガティブなことを常に考えている

どうでも良いと思う

意味がないと思う

健康に悪いことを行う

怒ったり、戸惑ったり、イラついたり

→これらの傾向があれば見逃さないで

どのようにメンタルヘルスを維持するか

専門家の意見を聞く

他の人々とつながる

ポジティブでいる

運動をする

他の人を助ける

睡眠を十分とる

エクササイズについて

自分のためにエクササイズしましょう

自分が楽しめるワークアウトをしましょう

エクササイズを日常生活にしましょう

どのようなタイプの間人か知りましょう

運動始めはスローな立ち上がりなのか など

利点

ワークアウトすると

より幸せになる

(ホルモンが活性化、自信がつく)

目標達成をする方法を学べる

心臓系の病気を防ぐことができる

よく寝れる

エネルギーを与えてくれる

体重をコントロールできる

柔軟性と強さを高める

記憶力を高める

自信を高めてくれる

仕事で成果が出しやすくなる

病気に耐性ができる

長生きできる

あなたのフィットネスのゴールはなんですか？

それぞれゴールが違います。

どこに属するかで、食べるものも変わります。

プロテインと炭水化物を一緒にとると、筋肉量が増えます

プロテインと脂質を一緒に撮ると体重を維持します

プロテインと野菜を一緒に撮ると体重が減ります

1 プラン

ゴールを設定。食生活のプランを立てる

カロリー計算、ワークアウトスケジュールを立てる

2 実際に行動に移す

3 行動を評価する

4 最終ゴールに近づけて行く

注意事項

このコースは情報を提供する目的のもの。実際にエクササイズを行うときは、お医者さんと相談してください。この紹介するプログラムを実際に行うかを、決めるのはあなたの責任です。どのプログラムを怪我を伴う可能性があります。

準備運動

5分から10分

1分ごとに、

ジョギング、ハイニー、ジャンピングジャック

クールダウン

5分から10分

歩く、ダウンドック、猫のポーズ、ストレッチをする

では今からワークアウトを紹介します

すでにある規制のワークアウトが良ければビーチバディをお勧めします。

25ポンド以上痩せないといけない場合

2つのワークアウトを1日に行いましょう

6日のワークアウト

朝にワークアウトしましょう

HIIT、30分のカーディオ

最後までワークアウトを行いましょう、諦めないで

HIITを朝、夕方に行い、加えて30分のカーディオを夕方行う

25ポンドから10ポンド痩せないといけない場合

2つのワークアウトを行う

週に5-6回行う

朝に30分のカーディオ、夜にHIITワークアウト

10ポンド以下痩せる必要がある場合

1日一回のワークアウト

週4-5日

朝にHIITワークアウト

スタミナを維持

1日一回のワークアウトを週に3-4回行う

夕方にワークアウトする

15分のカーディオかHIITを半分行う

体重を増やす場合

カロリー摂取量を高める

6回食事をとる、栄養価の高い食べ物、寝る前に食べる

夕方にワークアウトする

ウェイトを使ってワークアウトする

短い HIIT ワークアウトまたは 15 分のバーストカーディオ

どこか痩せる必要がある体のパーツがあるか

それぞれのパーツのワークアウトを教えます。

(データベースにもワークアウトがあるので見てみてください)

ビーチボディのオンラインエクササイズもオススメです

Shakeology もオススメです。

今日話したことのまとめをしていきます。

- 1 健康であることにフォーカスする。食生活、休息、メンタルヘルス、エクササイズ
- 2 フィットネスを自分の生活に取り入れましょう
ワークアウトのスケジュールを作る、日記をつける
- 3 HIIT ワークアウトを行う (カーディオ、コア、ウエイト)
- 4 朝にワークアウトを行う
- 5 効率よくトレーニングをする
おおきな筋肉からトレーニング、いろんな筋肉を鍛えられるワークアウトを行う
- 6 楽しめるワークアウトを見つける
- 7 ワークアウトを最後までやり遂げる
- 8 ストレッチを忘れない
- 9 休息も大事
- 10 自分を褒めましょう

食生活とフィットネスは関連づいている

ワークアウト

おおきな筋肉から鍛えましょう、カーディオやコアトレーニングを組み合わせましょう、準備運動とクールダウンを忘れずに

ワークアウトに伴って

十分な水を取りましょう

タンパク質を取りましょう

休息を十分に取らしましょう

寝る前に炭水化物は食べない

小さなことでもやり遂げたらお祝いしましょう

精神的なゲームだと思ってワークアウトしましょう

体によってワークアウトの効果が出てくるのは異なります

体重だけに縛られないで

適正な計測を行きましょう

採寸しましょう

友達と協力しましょう

次のステップ

ワークシートを埋めましょう

リソースにある情報をダウンロード

このレクチャーを通して知った **Ah Ha** なことを書き留める

ワークアウトのスケジュールを作成

ミールプランを作成

新しいこのルーティーンと一緒にやり遂げられるような友達を探す

最後の最後のまとめです

食生活とエクササイズはペア

健康体であることが重要

自分のゴールに基づいたワークアウトを選びましょう

自分のゴールに基づいた食生活をしましょう

積極的に動いて、そして維持しましょう

ワークアウトを自分の日常にしましょう

健康的な体を手に入れて、美しくなりましょう！！