

遊文通信

今回の遊文通信は…

- HIITトレーニング
- スタッフ趣味
- 新人紹介

脱・コロナ太り ～ HIITトレーニング＆簡単食事制限のススメ

連載 1

いつも遊文通信をご愛読いただき誠にありがとうございます。外出自粛やリモートワーク普及で、運動量が減り体脂肪が増えてしまった方が多いと聞きます。そのような方には是非健やかな生活を取り戻していただきたいと考え、100%効果があり誰もが取り組みやすいダイエット手法をご案内いたします。※激しい運動や食事制限の習慣をお持ちでない方向けのご案内となります。アスリートの方には釈迦に説法ですのでご容赦ください。

HIIT トレーニングとは？

High intensity interval training（高強度インターバルトレーニング）の略です。定義は、自己の最大心拍数の80～90%程度の激しい運動と短い休憩の繰り返しを複数セット行うということで、様々なバリエーションがあります。（最大心拍数＝220-自分の年齢）有名なタバタ・プロトコルもHIITの1種（上級者向け）になります。

なぜHIITか？

① **手軽で続きやすい** …… ジムに通っての筋トレや、ランニング等の有酸素運動は時間が制限されますよね。またはじめは特にきつく感じる割に、効果が出るのは時間がかかります。（食事制限と運動しないと逆効果になる場合もあります。）その点HIITは、なんと1回あたり最短4分間で完了します。器具も不要で自宅ですぐにできます。これを週3回程度で特に運動習慣のない方には十分効果があります。

② **最強のカロリー消費術「アフターバーン（EPOC）効果」が簡単に得られる** …… 人間の体脂肪はなぜ増えるか。一言で言うなら「消費カロリー」より「摂取カロリー」の方が高いからです。この消費カロリーを増やすこ

とができれば、当然体脂肪増加が抑制されます。HIITは最短4分間ですのでそれ自体で消費するカロリーは微々たるもの（100カロリー程度）ですが、真の効果はその後のアフターバーン効果にあります。アフターバーン効果とは、激しい運動後に酸素摂取量が増えて体脂肪を源としたエネルギーが作られ続ける状態を指し、このボーナスタイムが24～48時間持続します。これがHIITがランニング等有酸素運動の6倍の脂肪燃焼効果があるといわれるゆえんです。

HIITのやり方

Youtube等で様々な方法が紹介されていますが、HIITになっていない（高強度インターバルでない）ものが多いです。下記の条件で行っててください。

① **休憩時間は20秒以内** …… それ以上休むと心拍数が下がってしまいます。20秒高強度運動・10秒休憩×8セット（4分間）ないし、40秒高強度運動・20秒休憩×8セット（8分間）でどうぞ。

② **種目は高強度の物限定** …… 20秒～40秒で滝汗が出るくらいでないとう効果が薄い。右記の種目がおすすです。ハードですのでご自身の体力にあわせて行ってください。

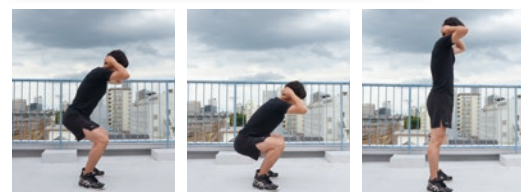
体脂肪を減らすには、強度関係なく運動だけでは不可能です。食事をほんの少し気を付けるだけで全く違いますので次号でのライトな食事制限とあわせて是非皆さん、HIITに取り組んでみてください。

【木原 庸裕】

HIITのおすすめ種目

- ▶ **i ハイニー（腿上げ）**
シンプルですが、一気に最大心拍数まであがります。
- ▶ **ii パービー**
これはキツイです。試しにこれだけで4分間やってみてください。
- ▶ **iii マウンテンクライム**
ジムのエアロバイクの簡易版ですが、十分効果あります。
- ▶ **iv スクワット**
言わずと知れたキングオブエクササイズです。必ず「フル」で行ってください。

※詳しくは動画をご覧ください。



- ▲正しいフルスクワットの姿勢 営業部 河野行俊
- ① 足を肩幅に開き、つま先を軽く外側に開きます。
 - ② お尻を真下ではなく斜め後ろに、太腿が地面と並行より更に深くしゃがみます。その際、膝の向きが必ずつま先と同じ方向に向くようにおろしてください。

カーディオゾーンとファットバーンゾーンを意識しましょう

最大心拍数の60～80%程度の「ややきつい」運動（有酸素運動）を一定時間連続して行うのが運動それ自体の体脂肪燃焼効果が最も高いそうです。これをファットバーンゾーンといいます。HIITは更に強度を上げ、アフターバーン効果MAXを狙いますので運動中の心拍数がMAXの80～90%程度になっているかが重要です。ここをカーディオゾーンといい、これ以上の強度でHIITはできません。心拍数計測用に安価なものでよいので是非スマートウォッチをご用意ください。

他にもミトコンドリア増加等多くのメリットがあります。インターネットで多くの情報が出ていますので、よろしければググってみてください。



左の写真にスマホをかざしてみてください。動画がみられます。

- 1 QRコードや「COCOAR2」でアプリを検索
- 2 ダウンロードが完了したらアプリを起動
- 3 対象のマーカー画像（右の写真）をスキャン
- 4 動画などのコンテンツが再生されます



『沼』に はまりました

スタッフ
趣味

東京支店 営業推進グループ
太田 充子 編

最近、何かと話題の韓国ドラマ。

ステイホーム期間中に、友人から Netflix で配信中の韓国ドラマ『愛の不時着』が面白かったと聞き、Netflix に登録したら、早速ハマってしまいました。

物語は、韓国の財閥令嬢がパラグライダー中に竜巻に巻き込まれ 38 度線を越え北朝鮮へ不時着、北朝鮮の将校に助けられ韓国へ帰国するために奮闘していく中で恋に落ちてゆくラブストーリー。

財閥令嬢役には、「私の頭の中の消しゴム」のソン・イェジン、北朝鮮の将校役には「私の名前はキム・サムスン」のヒョンビンと主演も豪華で、国境をまたぎ恋愛など許されることのない 2 人が惹かれ合う姿に、のめり込み愛の不時着『沼』にはまりました（笑）

ドラマの中では、北朝鮮の田舎での生活が描かれているシーンがたくさんあったのですが、「こんな生活なのか…」と、とても興味深かったです。どこまでリアルなのかはわかりませんが、実際に脱北者の方々の話を元に脚本などを制作したドラマのようで忠実に再現されているとか。単なる美男美女の恋愛模様だけではなく、二人を取りまく愉快

な北朝鮮の人々とのコメディ要素もたっぷりです笑いと号泣を繰り返しながら鑑賞しました。

引き続き勢いで鑑賞したのがこちらにも話題の『梨泰院（イテウォン）クラス』。梨泰院とは、日本でいう国際色豊かな六本木のような街。そこで、小さな居酒屋を舞台に主人公が仲間とともに力をあわせ、大手居酒屋チェーンを相手に奮闘しながら成功を収めていくサクセスストーリー。単なる 15 年がかりの復讐劇ではなく、強い信念をもった主人公の生きざまや個性強めの仲間たちとの痛快ドラマで、見終わった後に気分がすっきりしました。

どちらのドラマも、1 話 1 時間程度で 16 話構成と長いのですが、韓国ドラマ食わず嫌いな方でも楽しめる作品だと思います。韓国ドラマでは、飲食シーンがたくさんあるので韓国料理を食べたくなります（笑）コロナ禍で、外出自粛など新しい生活様式を実践されている方も多いと思いますが、少しでも興味をもたれたら韓国ドラマ鑑賞をお勧めいたします。

新人スタッフの ご紹介

【大阪本社・印刷課】

村尾 枝利香
Murao Erika

年齢 | 27 歳

出身地 | 大阪

趣味 | お絵描き、読書（漫画、ライトノベル、実用書）、買い物、実家の犬猫とのんびりする

出身校 | 京都造形芸術大学



イラストは趣味で描いた
アマビエ / ピカチュウ

今年の 3 月に印刷オペレーターとして入社しました、村尾枝利香と申します。

大学では情報デザインという、相手に情報を伝達するための手段や表現方法を、制作を通して学び、専攻ではタイポグラフィについても勉強していました。

しかし、卒業後は父が飲食関係の自営業をしていた事とマクドナルドでのアルバイト経験の影響が強く、関西圏の焼肉チェーン店にて肉の手切りを習得しながら接客業に勤めていました。

その中で、店舗内で使用する為の情報共有ツールを制作した事がきっかけとなり、ものづくりに対してもっと真剣に向き合いたいと感じるようになりました。

そして、これからの社会で必要とされて、長く残る仕事は何かと考えた際に、印刷業界で職人になりたいと気づきました。

遊文舎では営業から製本まで一貫して社内

で手がけることが多く、お客様の求めているものや制作時の考えることが出来るので、軸がぶれにくいものづくりが出来るのではと考え、ご縁を頂きました。

入社して 4 ヶ月たち、ようやく紙積み等の基本的な作業にも慣れてきました。しかし、まだまだ知識も経験も浅いので、先輩方の話を聞いていても理解や想像が難しかったり、作業スピードも遅いです。それでも、上司や先輩方は挑戦する事に対して寛容で、とても良い環境下で仕事を学ぶ事が出来ていると感じています。

また、先日まちなかで自社での印刷物を見つけ、こうして誰かの役に立っていること、社会に長く残る仕事をしているのだと改めて実感する事が出来て、とても嬉しかったです。なので、多くの経験を積み、はやく一人前になれるように頑張りたいと思います。

編集後記

7 月は 4 連休もありましたが、ほとんどの時間を家で過ごしておりました。緊急事態宣言が解除されてからもあまり遠出をしない生活が続いています。おかげで家で楽しめるものを探そうになり私も Netflix にたどり着きました（笑）。『全裸監督』を見て今はアニメの『バキ』を見ています。何か面白い作品があれば教えて下さい！落ち着いた日々が続いておりますが、皆さまも健康に気を付けてお過ごしください。（まるめがね）

■今月の紙

紙：五感紙細目ナチュラル
四六 70Kg