



www.kuwabara-body-planning.jp
 塾長の桑原氏を中心とし、競技専門プロ、アマチュアの垣根を超えた、よりよいカラダ作りを提案しているサイト。

What's 桑原塾?
 「トップアスリートと一般の方の垣根を超えたアドバイスを提供しています」



桑原弘樹さん
 100以上のトップアスリートのコンディショニングサポートを行ってきたカラダ作りのプロ。江崎グリコのスポーツサプリメント「パワープロダクション」の生みの親にして、全商品の開発に携わっている。

ボディメイクのプロがノウハウを伝授

出張 桑原塾!

健康や美を日々追求している美活部が、読者を代表してカラダ作りのプロフェッショナル・桑原弘樹さんに、カラダ作りのアドバイスを伝授いただきました。日常生活をほんのひと工夫するだけで、カラダ作りが大きくプラスに変わるとっておきのワザ満載です!

撮影：永西水実、デザイン：高本由美(impression)

テーマ 健康と美ボディを手に入れるための生活習慣見直しテクニック

ACTIVE BEAUTY CLUB
 美活部

写真左奥から
 高橋幸江さん
 36歳。薬剤師。仕事でもプライベートでも美と健康を日々探求。ゴルフで美活中。
 野原真由美さん
 36歳。会社員。ジャズダンス、ランニング、山登りなどアクティブな日々。



写真右奥から
 兩宮あゆ実さん
 27歳。会社員。旅行、食、美容が大好き。世界を旅して美活情報を発信中!
 篠塚千夏さん
 34歳。会社員。2児の母として育児にも奔走中。フルマラソンで美活を楽しんでいます!
 北澤早絵さん
 24歳。幼稚園教諭。健康な美しさを目指し、ストレッチやマッサージで美を追求中。

筋力UP! 基礎代謝も上げたい!



Advice!!
 平均的な生活ですね。今以上に鍛えたいなら、今行っているゴルフ以外の運動や運動を取り入れるといいですね。短期間で夜ごはんをプチ断食してカロリーを抑えてもいいかもしれません。栄養バランスを整えるために、必須アミノ酸サプリを活用しましょう。



必須アミノ酸をプラス!
 人体では作り出せない9種の必須アミノ酸をバランスよく配合。さらにアルギニン、グルタミンもプラス。アミノパウダー200g ¥5,250

高橋幸江さん
 07:30 起床 布団のなかで伸びる、足首を回す。
 08:15 朝食 必ず野菜ジュースを飲む。
 10:00 仕事 サプリメントを飲んでから始業。庄の高いソックス着用。
 17:00 18:00 ゴルフ練習 打ちっ放し60分。
 20:30 夕食 温野菜 ゆばor冷奴、めかぶは定番。
 22:00 入浴 入浴剤を+、汗をかきで読書、膝下のマッサージ。
 23:00 ストレッチ お風呂上がりに15分くらい美肌系のサプリメントを摂る。
 00:30 就寝



朝に1杯の冷たいお水を飲んで、肩甲骨を動かすや代謝が上がるようなので取り入れています。ゴルフ以外の運動も始めたいです。皆さんの意識の高いお話しでモチベーションもUP!

3kg太ってしまった体重を元に戻して引き締めたい!



Advice!!
 朝に1杯の水を飲む習慣は代謝を上げてくれるので続けてください。胃腸が冷たくて冷たい水の方がより胃腸を刺激できるので効果的。プラス「グルタミン」というアミノ酸を一緒に飲むのが、さらにオススメです。



グルタミンをプラス!
 激しい運動時やダイエット時に失われがちなので必須アミノ酸を補える。高純度グルタミン使用。グルタミンパウダー300g ¥3,780

兩宮あゆ実さん
 08:00 起床 カーテンを開けて換気し、一杯の水を飲む。
 08:10 スキンケアしながら朝食 フルーツ・生野菜はちみつアーモンドをヨーグルトにかけて。
 09:30 出勤
 13:00 昼食 外食がメイン。
 18:00 退社
 19:00 夕食 外食がメイン。
 21:00 筋トレorヨガ テレビを見ながら行う。
 23:00 入浴 本を読みながら20分以上は湯船に浸かる。
 01:00 就寝 アロマを焚いて香りリラックス。



朝のお水が代謝を上げてくれるなんて知りませんでした。サプリを活用して、さらに代謝を高めていきたいです。旅行で増えた3kgを、朝のひと工夫で絞りたいです!

ウエスト-5cm、ヒップアップと美脚を手に入れたい!!



Advice!!
 ウエストを絞るためには回数にこだわらず、100回連続運動するよりも、どれだけキック行えるかにこだわります。腹筋は回復の早い筋肉なので行う頻度もできるだけ増やし、脚から上げる。上体を上げる。お腹の横を鍛えるの3方向で鍛えていきましょう。



エナジーゲルをプラス!
 165kcalが瞬間補給できるエネルギージェル。500mlの水に溶かせばハイボニックドリンクに。ワンセコンドCCD 1袋 86g ¥200

篠塚千夏さん
 05:45 起床 窓を開け空気を入れ替えてお水を1杯飲む。
 06:30 朝ごはん
 07:40 出勤 最寄り駅まで自転車。
 09:00 仕事
 17:30 夕食
 18:30 ランニング 10キロ前後。
 22:00 入浴 半身浴後リラックスタイム(アロマを焚き、音楽を聴きながらストレッチ)。
 00:00 就寝 1日を振り返り眠りにつく!



今まで腹筋を週3回、100回行っていたのですが、100回やれてしまう体勢で行っていて、あまりお腹に効いていなかったので、サプリを取り入れながら腹筋トレーニングを頑張りたいです!

朝スッキリ起きられて心身ともに健康になりたい!



Advice!!
 1日2食でも夜は炭水化物を減らしているのに、栄養不足から疲れやすくなっているのかもしれない。高タンパク低脂質でエネルギー源がビタミン・ミネラルも配合されていて、食事代替に使われるSMRPとプロテインを朝にプラスして、エネルギー補給と栄養バランスを整えましょう。あと夕食は控えます。



プロテインをプラス!
 タンパク質、脂質、炭水化物が4:1:5の割合で配合。ミールプレースメントプロテイン(ミルクショコラ味)パウダー1.0kg ¥4,725

北澤早絵さん
 09:00 起床 朝に弱いので、30分ほど布団から出られない。
 10:30 朝食兼昼食 ヨーグルトバナナorキウイは毎日欠かさない。
 13:00 出勤 約20~30分、職場の最寄り駅から職場まで歩いて通勤。
 17:30 19:00 夕食 お米の量を少なめに。
 20:30 入浴 半身浴などでゆっくり入る。
 22:00 夜食 甘いもの・しょっぱいもの関わらず。
 23:30 マッサージ アロマオイルを使って首元のマッサージ。
 00:00 就寝



疲れやすいのが悩みでしたが、今日ここにきただけでとても元気になりました。先生のアドバイスで不安も解消できたので、プロテインを取り入れて、心身の健康を目指したいです。

2カ月で体重-5kg、体脂肪率-4%を叶えたい!



Advice!!
 2カ月で5kg減は減らし過ぎです。体重の増減は1カ月で2kg未満が理想。1カ月で2kg以上減らすと一気に筋肉が減ります。すでに理想に近いライフスタイルなので、運動時にサプリメントをプラスして少し刺激を入れてあげるのが◎。



燃焼系サプリをプラス!
 燃焼メカニズムにアプローチし、ガルシニアエキス、シカルニチンなどを配合。キレイサプリ 複合式燃焼 46.2g(標準150粒) ¥3,780

野原真由美さん
 05:30 起床 掃き掃除・拭き掃除をする。
 06:10 朝食 お味噌汁と納豆は必ず食べる。
 06:50 出勤 通勤電車内では姿勢よく。
 09:00 仕事 12時に昼食・お手製弁当、15時におやつ(フルーツやヨーグルトなど)。
 19:20 夕食 一つひとつの量は少なく、品目を多く。
 20:30 ジャズダンス、ストレッチ、ランを日替わりで。
 22:30 入浴 23時までに。半身浴をしながら、マッサージする。
 00:30 就寝 アロマキャンドル、お香を焚く、岩塩ランプ点灯。



1日フル稼働なので疲労が溜まりがちです。睡眠の質を意識するように、教えていただいた寝る前のホットミルクでリラックス効果を上げて、睡眠の質を高めていきたいです。