

正しい知識で、なりたい自分になる

女性の トレーニング 基本

WOMEN'S TRAINING BASICS

科学的に学ぶ、
女性のための筋トレ入門



初心者でも安心！ | 理論と実践で効果を出す、女性のためのトレーニングガイド



トレーニング

正しい知識で
効果を最大化



栄養

体づくりをサポートする
食事のポイント



コンディショニング

柔軟性・姿勢改善で
パフォーマンス向上



継続のコツ

モチベーションを保ち、
理想の自分を手に入れる

著者

S&Cコーチ 田村 直巳

女性のトレーニング基本

目的に合わせて、美しく強く健康になるための実践ガイド

目次

- 第1章：女性のトレーニングをどう考えるべきか
- 第2章：女性に多いトレーニングの誤解
- 第3章：女性にとってのトレーニングの目的設定
- 第4章：女性に適したトレーニングの基本構造
- 第5章：種目選択の基本
- 第6章：フォームと可動域の考え方
- 第7章：重量、回数、セット数の基本
- 第8章：有酸素運動との付き合い方
- 第9章：食事と身体づくりの基本
- 第10章：月経周期、コンディション、低エネルギー状態
- 第11章：女性の健康と骨・姿勢・加齢の視点
- 第12章：初心者のための実践プログラム
- 第13章：継続の心理学
- 第14章：特別な状況での考え方
- 第15章：ジム初心者の始め方
- 第16章：目的別プログラム設計の基本
- 第17章：サプリメントの基本
- 第18章：停滞期の見直し方
- 第19章：年代別にみる女性のトレーニング
- 第20章：まとめ

第1章：女性のトレーニングをどう考えるべきか

女性のトレーニングは「特別」でもあり「特別ではない」

女性のトレーニングについて語られるとき、しばしば両極端な意見が見られます。

- 女性は軽い運動だけでよい
- 女性は筋トレをするとゴツくなる
- 女性は有酸素運動を中心にすべき

- 女性も男性とまったく同じことをすべき

しかし、実際にはどれも十分に正確ではありません。

女性の身体は、筋肉、骨、代謝、回復、ホルモン環境などにおいて男性と共通する原理を多く持っています。その一方で、月経周期、妊娠・出産、骨健康、エネルギー不足の影響など、**女性にとって見逃せない独自の論点**も存在します。

まず理解すべき本質

トレーニングの本質は、性別によって根本から変わるものではありません。

どの人にとっても重要なのは、次の4つです。

- 適切な刺激
- 回復可能な疲労
- 継続できる設計
- 目的に合った栄養

女性がトレーニングで得られるもの

女性にとってトレーニングは、単なる「痩せるための手段」ではありません。適切な運動は、次のような多面的な価値を持ちます。

- 筋力向上
- 体脂肪管理
- 姿勢改善
- 骨密度の維持
- 血糖コントロールの改善
- 気分や睡眠の改善
- 将来的なフレイル予防

本書の基本哲学

本書を通じて最も重要な原則は、次の一文に集約できます。

女性のトレーニング = 目的に合った刺激 + 回復を損なわない設計 + 長く続けられる生活習慣

本書で学ぶ3つの軸

- **身体づくり**：引き締め、筋力、姿勢、体型変化
- **健康づくり**：骨、代謝、月経、将来の健康
- **実践力**：種目、頻度、食事、継続方法

ワンポイント

- 「女性だから特別」ではなく、「女性だから見落とししやすい論点」がある（回復、月経、骨、エネルギー不足）。
- 最初に整えるべき優先順位は、**刺激 → 回復 → 継続 → 栄養**。

まとめ

- トレーニングの原理は共通、設計の注意点は女性特有のものがある。
- 見た目づくりと健康づくりは両立できる。

第2章：女性に多いトレーニングの誤解

誤解1：筋トレをするとすぐに大きくなりすぎる

これは非常によくある誤解です。しかし、実際には女性が短期間で極端に筋肉質になることは一般的ではありません。

筋肉を大きくするには、十分な負荷、継続的なトレーニング、栄養、回復、そして長い時間が必要です。

むしろ多くの場合、筋トレによって起こるのは次のような変化です。

- ヒップや脚に丸みが出る
- 背中や二の腕が引き締まる
- 姿勢が整う
- 代謝が落ちにくくなる

誤解2：痩せたいなら有酸素運動だけでよい

有酸素運動は体脂肪管理に役立ちますが、それだけでは不十分なことがあります。

理由は次の通りです。

- 筋肉量の維持が難しい
- 体重は落ちても体型が思ったほど変わらないことがある
- 消費カロリーを増やすだけの発想では継続しづらい

そのため、女性が「引き締まった身体」を目指すなら、**有酸素運動に筋トレを組み合わせること**が非常に重要になります。

誤解3：女性は軽い重さで回数を多くやるべき

高回数トレーニングが有効な場面はあります。しかし、女性は常に軽い重量だけを使うべき、という考え方は正しくありません。

目的によっては、

- 中重量での筋力向上
- 下半身の高張カトレーニング
- 低～中回数での基本種目

も非常に有効です。

誤解4：体重が増えたら失敗

筋トレを始めると、体重が一時的に増えたり、変わらなかったりすることがあります。

その理由には、

- 筋グリコーゲンと水分の増加
- 筋肉量の増加
- 月経周期による変動

などがあります。

したがって、女性の身体づくりでは、**体重だけで成功失敗を判断しないことが大切です。**

誤解5：女性は下半身だけ鍛えればよい

ヒップや脚を重視するのは自然ですが、上半身を軽視しすぎるとバランスを欠きます。

上半身のトレーニングは、

- 姿勢改善
- 肩こり予防
- 背中の引き締め
- 日常動作の安定

に大きく関わります。

ワンポイント

- 体重は「水分」「グリコーゲン」「月経周期」で動く。**短期の増減は脂肪とは限らない。**
- 「引き締め」＝筋肉を残して脂肪を落とす。筋トレを外すと形が崩れやすい。

まとめ

- 女性はゴツくなりやすいわけではなく、むしろ「丸み」「姿勢」「引き締め」が起きやすい。
- 有酸素“だけ”や軽重量“だけ”は、目的次第で遠回りになる。

第3章：女性にとってのトレーニングの目的設定

目的が曖昧だと、方法も曖昧になる

「痩せたい」「きれいになりたい」という目標は自然ですが、それだけではプログラムが組みにくいことがあります。

そこで、目的をもう少し具体的に分解します。

代表的な目的

1. 体脂肪を減らして引き締めたい

- 筋トレを軸にする
- 食事管理を組み合わせる
- 有酸素運動は補助として使う

2. ヒップや脚を発達させたい

- 下半身のボリュームをしっかり確保する
- 漸進的過負荷を使う
- 食事量が少なすぎないようにする

3. 姿勢を整えたい

- 背中
- お尻
- 体幹
- 股関節

の機能を高める必要があります。

4. 健康と体力を上げたい

- 週2～3回の筋トレ
- 週150分前後の有酸素運動
- 睡眠、食事、ストレス管理

目的ごとに変わる優先順位

同じ女性のトレーニングでも、目的によって重視すべきものは異なります。

- 引き締め目的 → 食事管理の比重が高い
- ヒップアップ目的 → 下半身の筋トレ量が重要
- 健康目的 → 継続しやすさが最優先
- パフォーマンス目的 → 筋力と回復管理が重要

目的設定で大切なこと

本当に重要なのは、他人の理想像ではなく、**自分にとって何が価値ある変化か**を明確にすることです。

ワンポイント

- 目的は「体重」より「体型」と「行動」で定義すると迷いが減る（例：週2筋トレ＋歩数）。
- 優先部位があるなら、そこにセット数と回復資源を配分する。

まとめ

- 目的が曖昧だと、種目も食事もブレやすい。
- 「引き締め」「ヒップ・脚」「姿勢」「健康」などに分解して設計する。

第4章：女性に適したトレーニングの基本構造

筋トレは女性にも必須である

女性の身体づくりにおいて、筋トレは中心的な役割を果たします。

理由は次の通りです。

- 筋肉量の維持・増加
- 基礎代謝の維持
- 骨への刺激
- 姿勢改善
- 体型変化の促進

週あたりの基本構成

一般的な女性にとって、まず実践しやすいのは次の形です。

週2回

- 全身法

週3回

- 全身法
- または下半身重視の全身法

週4回以上

- 上下分割
- 下半身重視の分割

全身法の利点

初心者や忙しい人にとって、全身法は非常に優れています。

- 1回休んでも全身の刺激が途切れにくい
- 頻度が確保しやすい
- 習熟が早い
- 生活に組み込みやすい

女性が優先しやすい筋群

個人差はありますが、多くの女性にとって優先度が高くなりやすいのは次の部位です。

- お尻
- 大腿四頭筋
- ハムストリング
- 背中
- 肩
- 体幹

ただし偏りすぎない

ヒップを大きくしたい場合でも、押す種目、引く種目、ヒンジ動作、スクワット動作、片脚動作をバランスよく入れることが重要です。

ワンポイント

- 「やること」を増やすより、**優先順位を決めて削る**ほうが成功しやすい。

- 週2でも、全身+下半身優先の設計なら十分に変化を作れる。

まとめ

- 基本構造は「頻度を守れる範囲で、優先部位に資源配分」。
- 上半身も含めた全身のバランスが、体型と健康の両方に効く。

第5章：種目選択の基本

種目選択は「効くかどうか」で決まる

女性向けの種目としてSNSで流行するものは多くあります。しかし、重要なのは見た目の華やかさではなく、**対象筋に十分な刺激が入るか**です。

優先すべき基本種目

下半身

- スクワット
- ルーマニアンデッドリフト
- ヒップスラスト
- ブルガリアンスクワット
- レッグプレス

上半身

- ラットプルダウン
- シーテッドロウ
- ダンベルプレス
- ショルダープレス
- サイドレイズ

下半身種目の役割

スクワット系

- 前もも
- お尻
- 全身協調

ヒンジ系

- お尻
- ハムストリング
- 背面全体

単脚種目

- 左右差の改善
- お尻への集中
- バランス能力の向上

ヒップアップに必要な視点

ヒップを発達させたい場合、単に「お尻の種目をたくさんやる」だけでは十分ではありません。

重要なのは次の3点です。

- 伸張位で負荷がかかる種目
- 短縮位で収縮を感じやすい種目
- 片脚での安定性を高める種目

組み合わせ例：

- ルーマニアンデッドリフト
- ヒップスラスト
- ブルガリアンスクワット
- ケーブルキックバック

種目を継続すべきか変えるべきか

継続すべき条件

- 対象筋に刺激が入る
- 関節に優しい
- 回数や重量が伸びている

変更すべき条件

- 狙った部位に効かない
- 毎回同じ場所が痛い
- 数週間以上停滞している

ワンポイント

- 「効く」＝痛いではない。**対象筋の張り・パンプ・翌日の傾向**で判断する。
- 痛みが出るなら、重量ではなく**可動域・フォーム・種目選択**から見直す。

まとめ

- 種目選択は「流行」ではなく「自分に効くか」で決める。
- 伸びていて痛みがない種目は継続、停滞や痛みが続いたら入れ替える。

第6章：フォームと可動域の考え方

良いフォームとは何か

良いフォームとは、見た目が美しい動作というよりも、**狙った部位に刺激を入れながら、怪我のリスクを抑え、再現性を保てる動作**のことです。

フォームの5つの原則

1. 対象筋で動作を行うこと

たとえばヒップスラストでは、腰を反って持ち上げるのではなく、お尻で押し上げる感覚が必要です。

2. 反動を使いすぎないこと

女性向けに紹介される動画では、勢いで回数だけをこなす例も少なくありません。しかし、反動が強すぎると刺激が逃げます。

3. 可動域を一定に保つこと

毎回同じ深さ、同じ軌道で動くことは、進歩の記録にも役立ちます。

4. 関節の違和感を軽視しないこと

お尻を鍛えたいのに腰ばかり疲れる、脚を鍛えたいのに膝が毎回痛い、という場合はフォームや種目選択を見直す必要があります。

5. 重量にフォームを合わせないこと

重さを扱うことは重要ですが、重量を優先しすぎてフォームが崩れるなら、長期的には非効率になります。

可動域の考え方

可動域は大きいほどよい場面が多いですが、無理に深くすることが常に正しいわけではありません。

重要なのは、

- 痛みなく

- 安定して
- 対象筋に効かせられる

範囲で動くことです。

ウォームアップとストレッチ（実践テンプレ）

ここでいう「ストレッチ」は、目的別に使い分けることが重要です。

- **トレーニング前**：基本は「体温を上げる+動的な可動域（モビリティ）」
- **トレーニング後／オフ日**：必要に応じて「静的ストレッチ（リラックス目的）」

5～8分でできる下半身の日のウォームアップ例

1. 軽い有酸素 2分（バイク、早歩きなど）
2. ヒップヒンジ練習 8回（棒 or 手を腰に当ててお尻を引く）
3. ワールドグレイテストストレッチ 片側3回（反動は小さく）
4. 片脚RDL動作 片側6回（骨盤を水平に）
5. スクワットのボトムで呼吸 3呼吸（痛みのない深さで）

デスクワークが多い人の「腰・股関節が固い」対策（オフ日3～5分）

- 90/90ヒップ 片側30～45秒
- 腸腰筋ストレッチ（片膝立ち） 片側30秒
- 胸椎回旋（四つ這い） 片側6回

ワンポイント

- 「硬いから伸ばす」より、**目的の動作を安全に行える可動域**を作る。
- トレ前に長い静的ストレッチをやりすぎると、力が入りにくくなることもある。

まとめ

- 良いフォーム＝再現性が高く、対象筋に入って、関節が痛くない。
- 可動域は「深ければ正義」ではなく、安定して効かせられる範囲で一定に。

第7章：重量、回数、セット数の基本

女性は軽い重量だけでよいわけではない

女性のトレーニングでは、常に15～30回の高回数だけが最適というわけではありません。

目的に応じて、回数帯は使い分けるべきです。

回数帯の目安

低～中回数（5～10回）

- 基本種目の筋力向上
- 高張力を得やすい
- 技術習得が重要

中回数（8～15回）

- 最も汎用的
- 筋肥大と扱いやすさのバランスがよい

高回数（15～30回）

- パンプが得やすい
- マシンや単関節種目で使いやすい

セット数の考え方

初心者の女性であれば、まずは1部位あたり1回のセッションで2～4セット程度から始めるのが現実的です。

経験を積むにつれて、

- 優先部位は増やす
- 非優先部位は維持量にする

という設計が有効になります。

下半身重視の例

- スクワット 3セット
- ヒップスラスト 3セット
- ブルガリアンスクワット 2セット
- レッグカール 2セット

上半身も最低限ではなく、きちんと行う

女性が上半身を避ける理由の多くは「太くなりたくない」からですが、適切なボリュームの上半身トレーニングは、見た目を整えるうえでむしろ有効です。

ワンポイント

- 回数帯は固定しない。**基本種目は5～10回、補助は8～15回、狙い撃ちは15～30回**が使いやすい。

- 「毎回限界」より、**継続して伸びる疲労**を選ぶ（翌日に生活が崩れるならやりすぎ）。

まとめ

- 女性も目的次第で中重量～高張力が必要になる。
- 優先部位はボリュームを増やし、非優先は維持量にする。

第8章：有酸素運動との付き合い方

有酸素運動は敵ではない

女性のトレーニングでは、有酸素運動が過小評価されたり、逆に過大評価されたりします。

本質的には、有酸素運動は**目的に応じて使うべき道具**です。

有酸素運動の主な役割

- 消費エネルギーの補助
- 心肺機能の向上
- 体力づくり
- 気分転換
- 健康維持

やりすぎの問題

一方で、有酸素運動を増やしすぎると次の問題が起こることがあります。

- 筋トレの回復を妨げる
- 食欲や疲労が乱れる
- 下半身の発達を妨げる
- 時間と気力を奪う

実践的な目安

健康目的

- 週150分前後の中強度有酸素運動

引き締め目的

- 筋トレを優先
- 有酸素運動は週2～4回、20～40分程度を補助的に使う

筋肉を増やしたい目的

- 有酸素運動は最小限～適量
- 回復を損なわない範囲にする

何を選ぶべきか

- ウォーキング
- バイク
- 軽いジョグ
- 階段昇降

継続しやすいものを選ぶことが最も重要です。

ワンポイント

- 筋トレの成果を優先するなら、有酸素は「やりすぎない範囲」で足す（疲労と食欲の反動に注意）。
- まずは**歩数**を増やすと失敗が少ない。

まとめ

- 有酸素は敵でも万能でもなく、目的に応じた道具。
- 継続できる種目・頻度が最優先。

第9章：食事と身体づくりの基本

身体はトレーニングだけでは変わらない

女性の身体づくりでは、トレーニングと同じくらい、あるいはそれ以上に食事が重要になることがあります。

引き締めたい場合

体脂肪を減らすには、基本的にエネルギー収支を整える必要があります。

ただし、ここで大切なのは、**食べなさすぎないこと**です。

過度な食事制限は、

- 筋肉量の低下
- 回復不良

- 月経不順
- 集中力低下
- 強い空腹と反動

につながります。

筋肉をつけたい場合

ヒップや脚を発達させたい場合、食事量が少なすぎると筋肉は増えにくくなります。

この場合に重要なのは、

- 十分なタンパク質
- 極端に低すぎないエネルギー摂取
- トレーニング前後の栄養

です。

タンパク質の基本

女性でも、筋トレをしているならタンパク質は重要です。

実践上は、1日の食事の中で複数回に分けて摂ることが有効です。

例：

- 朝食
- 昼食
- 夕食
- 必要に応じて間食

糖質を恐れすぎない

糖質はトレーニングのエネルギー源として重要です。特に下半身トレーニングや頻度の高い運動を行う女性では、糖質を減らしすぎるとパフォーマンスが落ちやすくなります。

脂質も必要である

女性のホルモン環境や健康維持を考えると、脂質を過度に削ることも望ましくありません。

実践の目安（まずはここから）

細かい計算が苦手でも、以下を押さえるだけで精度が上がります。

1. タンパク質（最優先）

一般的な目安として、筋トレをしている女性は**体重1.6g/kg/日**前後（幅として1.2~2.0g/kg/日）を狙うと実践的です。

食事回数が3回なら、1回あたり**20~40g**程度を目安に分けると続けやすいです。

例（ざっくり）：

- 鶏むね肉 100g：タンパク質 約20g前後
- 卵 2個：12~14g
- 納豆 1パック：7~8g前後

2. 引き締め（減量）のペース

焦って落としすぎると、筋肉・回復・月経に影響が出やすくなります。

まずは**「少しだけマイナス」**（体重が週に0.25~0.75%程度落ちるくらい）を目安にすると失敗が少ないです。

3. 炭水化物（糖質）は「敵」ではなく「燃料」

下半身の日に力が出ない・集中が切れる場合、糖質不足が原因のことがあります。

減量中でも、トレーニング前後は糖質をゼロにしないほうが進みやすいです。

プレート法（計算なしで整える方法）

まずは1食を次の比率に近づけます（厳密でなくてOK）。

- **主菜（タンパク質）**：手のひら1~2枚分
- **主食（糖質）**：握りこぶし1つ分（活動量に応じて増減）
- **野菜**：両手いっぱい
- **脂質**：親指1~2本分（オイル、ナッツなど）

トレーニング前後の食事（例）

- **トレーニング前（60~120分前）**：ごはん+魚/鶏肉、またはバナナ+ヨーグルトなど
- **トレーニング直前（30分前）**：空腹が強いならバナナ、ゼリー飲料など「軽い糖質」
- **トレ後（~2時間）**：タンパク質+糖質（例：定食、プロテイン+おにぎり）

「食べないほど痩せる」罠を避ける

次の状態が続くなら、食事が少なすぎる可能性があります。

- 眠りが浅い/朝起きられない
- トレの重量や回数が落ち続ける
- イライラ、気分の落ち込みが増える
- 生理が乱れる

ワンポイント

- 引き締めは「食べない競争」ではなく、**回復できる範囲での小さな赤字**が勝ち。
- タンパク質を先に固定すると、食事全体が整いやすい。

まとめ

- 身体づくりは、トレーニングと同じくらい食事で決まる。
- 糖質と脂質も必要。削りすぎは回復・月経・パフォーマンスに響く。

第10章：月経周期、コンディション、低エネルギー状態

月経周期とトレーニング

女性の身体は、月経周期によって体調、むくみ、食欲、集中力、眠気、痛みの感じ方が変わることがあります。

ただし、ここで重要なのは、**全員が同じ変化をするわけではない**という点です。

よくある変化

- 月経前にむくみやすい
- 月経前後に体重が増えやすい
- 月経中に腹痛やだるさがある
- 特定の時期に力が出にくいと感じる

実践的な対応

周期に合わせて完全にプログラムを変える必要があるとは限りません。まずは次のように考えるのが現実的です。

- 体調が良い時期は通常通り進める
- だるさや痛みが強い時期はボリュームを少し下げる
- 体重増加を脂肪増加と誤解しない
- ログをつけて自分の傾向を知る

月経不順を軽視しない

トレーニングをしている女性では、食事制限、過剰な運動、強いストレスなどによって月経が乱れることがあります。

これは単なる不便ではなく、**身体からの重要なサイン**である場合があります。

低エネルギー状態とRED-S

女性アスリートやトレーニングを熱心に行う女性で注意すべきなのが、**相対的エネルギー不足 (RED-S) **です。

これは、運動量に対して食事から得るエネルギーが不足し、健康やパフォーマンスに悪影響が出る状態です。

起こりうる影響：

- 月経異常
- 疲労感
- パフォーマンス低下
- 回復不良
- 骨健康の低下
- 気分の乱れ

注意すべきサイン

- 生理が止まる、乱れる
- ずっと疲れている
- 体温が低い
- ケガが増える
- 体重や体脂肪への強い執着がある

このような場合は、単に「頑張りが足りない」と考えるのではなく、栄養やトレーニング量の見直しが必要です。

ワンポイント

- 周期で「出力が落ちる週」があっても普通。**調子の良い日に積み、悪い日は守る。**
- 月経異常は見逃さない。食事制限+運動過多+ストレスが重なるとリスクが上がる。

まとめ

- 周期の影響には個人差が大きい。ログで自分の傾向を掴む。
- RED-Sは「頑張り不足」ではなく、エネルギー不足のサイン。

第11章：女性の健康と骨・姿勢・加齢の視点

女性にとって筋トレが健康へ与える意味

女性は年齢とともに、筋量、骨密度、活動量の低下という問題に直面しやすくなります。

そのため筋トレは、見た目づくりだけでなく、将来の健康を守る行動でもあります。

骨にとって重要な刺激

骨は、ある程度の荷重刺激や筋収縮によって強さを保ちやすくなります。

そのため、

- スクワット
- ランジ
- 立位での押す・引く動作
- ジャンプ系の軽い刺激

などは、適切に行えば価値があります。

姿勢改善の本質

姿勢をよくしたい場合、単に背筋を伸ばす意識だけでは不十分です。

必要なのは、

- 背中の筋力
- お尻の機能
- 体幹の安定
- 胸椎と股関節の動き

です。

更年期以降にもトレーニングは重要

更年期以降は、

- 筋量低下
- 骨密度低下
- 体脂肪増加
- 活動量低下

が起りやすくなります。

この時期こそ、筋トレと有酸素運動の両方が価値を持ちます。

ワンポイント

- 骨は「刺激が入った部位が強くなる」。下半身+背中は健康面でも優先度が高い。
- 姿勢は筋トレで「整う」。ただし、上半身の引く種目（背中）を外すと崩れやすい。

まとめ

- 筋トレは見た目だけでなく、骨・代謝・将来の健康への投資。
- 加齢対策は「やる気」より、続けられる設計で勝つ。

第12章：初心者のための実践プログラム

まずはここを決める（セット・回数・休憩）

初心者が迷いやすいのは「何回やるか」「どれくらい休むか」です。まずは次で固定してOKです。

- **基本種目（スクワット、ヒップスラスト、RDLなど）**：8～12回 × 2～4セット、休憩 90～150秒
- **補助種目（ロウ、プレス、レッグプレスなど）**：8～15回 × 2～3セット、休憩 60～120秒
- **狙い撃ち（アブダクション、キックバック、サイドレイズなど）**：12～25回 × 2～3セット、休憩 45～90秒

目安のきつさ：**「あと2回できそう（RIR2）」**くらいから始めるのが安全です。

5分ウォームアップ（ジムでそのまま使える）

1. 軽い有酸素 2分
2. ヒップヒンジ練習 8回
3. スクワット（自重） 8回
4. その日の1種目目を「軽い重量で2セット」やって身体を慣らす

週2回の全身プログラム例

A日

- スクワット 8～12回 × 3セット
- ヒップスラスト 8～12回 × 3セット
- ラットプルダウン 8～12回 × 3セット
- ダンベルプレス 8～12回 × 2セット
- サイドレイズ 12～20回 × 2セット

B日

- ルーマニアデッドリフト 8~12回 × 3セット
- ブルガリアンスクワット 8~12回 × 2セット (左右)
- シーテッドロウ 8~12回 × 3セット
- ショルダープレス 8~12回 × 2セット
- 体幹種目 (プランク等) 30~45秒 × 2セット

週3回の下半身重視プログラム例

1日目

- スクワット 8~12回 × 3セット
- ヒップスラスト 8~12回 × 3セット
- ラットプルダウン 8~12回 × 2~3セット
- サイドレイズ 12~20回 × 2セット

2日目

- ルーマニアデッドリフト 8~12回 × 3セット
- ブルガリアンスクワット 8~12回 × 2セット (左右)
- シーテッドロウ 8~12回 × 2~3セット
- ダンベルプレス 8~12回 × 2セット

3日目

- レッグプレス 10~15回 × 3セット
- ヒップアブダクション 12~25回 × 2~3セット
- ケーブルキックバック 12~20回 × 2セット (左右)
- 上半身補助種目 (フェイスプル等) 12~20回 × 2セット

重量設定の基本

最初は、

- フォームを保てる
- あと2~3回はできそう

という重量から始めるのがよいでしょう。

進歩のつけ方

- 同じ重量で回数を増やす
- 上限回数に達したら少し重量を増やす
- 無理に毎回重くしない

8～12回法（簡単な進め方）

例：スクワットを「8～12回」で行う場合

- ある重量で8回できたら、それでOK
- 同じ重量で回数を伸ばして12回に到達したら、次回は少しだけ重くする
- 重くして8に戻る → また12回を目指す

つらい日用の「代替」テンプレ（やめないための現実策）

体調が悪い日、仕事がきつい日、月経の不調が強い日は、次のどれかに落としてOKです。

- セット数を半分にする（例：3セット→2セット）
- マシン種目中心にする（安定して行いやすい）
- 強度を落として「フォーム練習の日」にする

ワンポイント

- 最初は「完璧なメニュー」より、**毎週できるメニュー**が勝つ。
- 進歩は「重量」だけでなく、回数・可動域・フォームの安定でも作れる。

まとめ

- セット・回数・休憩を先に固定すると迷いが消える。
- 調子が悪い日は“やめる”ではなく“落として続ける”。

第13章：継続の心理学

女性のトレーニングが続かなくなる理由

続かなくなる理由は、意思が弱いからではありません。多くの場合、設計に無理があります。

ありがちな失敗：

- 最初から頻度が高すぎる
- 食事制限が厳しすぎる
- 効果判定を体重だけにする
- 理想が高すぎる
- 周囲と比較しすぎる

続けるための原則

1. 最低ラインを決める

- 週2回行ければ合格

2. 完璧主義を捨てる

- 100点でなくても積み上がる

3. 記録をつける

- 重量
- 回数
- 体調
- 月経周期

4. 小さな変化を見る

- 姿勢
- ウエスト周囲
- ヒップの形
- 疲れにくさ

比較すべき相手

本当に比較すべき相手は、SNSの誰かではなく、**過去の自分**です。

ワンポイント

- 継続は才能ではなく設計。**週2**を最小単位にすると挫折が減る。
- 体重ではなく、姿勢・周径・重量・回数を指標にする。

まとめ

- 続かない原因は意志ではなく、無理な設計であることが多い。
- 比較対象は他人ではなく、過去の自分。

第14章：特別な状況での考え方

妊娠中

健康で経過が順調な妊娠では、医師の許可のもとで身体活動を継続することは一般に有益とされています。

ただし、妊娠中は通常時と同じ発想で高強度を追うべきではありません。

重要な点：

- 主治医に確認する
- 無理な高強度を避ける
- バランス不安定な動作に注意する
- 体調の変化を優先する

産後

産後は回復段階に個人差が大きくあります。

この時期は、

- 睡眠不足
- 骨盤底筋の状態
- 腹部の回復
- 日常生活の負担

を考慮しながら、段階的に戻す必要があります。

強い月経痛や貧血がある場合

体調不良が強い場合は、無理に通常メニューをこなす必要はありません。

- 負荷を落とす
- 有酸素運動に切り替える
- 休む

という判断も立派な調整です。

ワンポイント

- 妊娠中・産後は「強度」より**安全と継続**が優先。医師の指示が最上位。
- 体調不良が強い日は、こなすより「調整できたこと」が前進。

まとめ

- 特別な状況では「できる範囲」を積み上げる設計に変える。
- 無理に通常モードへ戻すほど、長期では失速しやすい。

第15章：ジム初心者の始め方

最初の3か月で大切なこと

ジム初心者の女性が最初に意識すべきことは、完璧なメニューを探すことではありません。

本当に重要なのは、次の3つです。

- 通える頻度を安定させる
- 基本種目のフォームを覚える
- 「少しずつ上達する感覚」をつかむ

最初からやりすぎない

初心者によくある失敗は、意欲が高いあまり、最初から頻度も種目数も多くしすぎることです。

ありがちな例：

- 週5回通おうとする
- 毎回全身を限界まで追い込む
- SNSで見た種目を次々に追加する
- 食事制限も同時に厳しく始める

このやり方は、短期的には頑張れても、長続きしにくいことが多いです。

初心者におすすめの考え方

1. まずは週2回で十分

- 全身法で土台を作る

2. 1回の種目数は絞る

- 4～6種目程度でよい

3. 毎回少しだけ上達を狙う

- 回数を1回増やす
- フォームを安定させる
- 同じ重さを楽に感じる

マシンとフリーウェイトの使い分け

初心者は、マシンだけではだめ、あるいはフリーウェイトだけが正解、ということはありません。

それぞれの利点：

- マシン：軌道が安定し、狙った部位に集中しやすい
- フリーウェイト：全身協調や動作学習に役立つ

最初は両方をうまく組み合わせるのが現実的です。

ワンポイント

- 最初の1ヶ月は「慣れる期間」。重量より**習慣化**が勝つ。
- 迷ったらマシンでOK。フォームと可動域が安定しやすい。

まとめ

- 初心者は「行く曜日・時間」を固定すると継続率が上がる。
- 最初から全部やらず、核になる数種目を回す。

第16章：目的別プログラム設計の基本

同じ女性向けトレーニングでも設計は変わる

目的が違えば、週の組み方、優先部位、食事管理の強さも変わります。

引き締め目的の設計

引き締めを目指す場合は、筋トレを軸にしながら、食事管理と適度な有酸素運動を組み合わせます。

重視すべきこと：

- 全身の筋トレを継続する
- 摂取カロリーを極端に落とさない
- 歩数や活動量を安定させる

ヒップアップ・下半身づくり目的の設計

この目的では、下半身の優先順位を上げる必要があります。

例：

- 週3回中2回は下半身を重点化
- ヒップスラスト、RDL、片脚種目を軸にする
- 回復のために十分な食事を確保する

健康・体力向上目的の設計

健康目的では、理想のプログラムより「無理なく続くプログラム」が勝ちます。

重視すべきこと：

- 週2～3回の筋トレ
- 週150分前後の有酸素運動
- 睡眠、ストレス管理

プログラム設計の基本ルール

どの目的でも共通して大切なのは、次の原則です。

1. 優先部位を決める
2. 頻度を決める
3. 回復できるボリュームにする
4. 数週間単位で見直す

ワンポイント

- 「優先部位」にセットと回復を集める。全部を伸ばそうとすると全部が停滞しやすい。
- プログラムは「守れているか」で評価する。守れない設計は失敗。

まとめ

- 設計は、優先 → 頻度 → 回復できる量 → 数週間で調整。
- 目的が変われば、種目・ボリューム・有酸素の比率も変える。

第17章：サプリメントの基本

サプリメントは土台ではなく補助である

女性の身体づくりでは、サプリメントが過大評価されることがあります。しかし、最も重要なのはあくまで、

- トレーニング
- 食事
- 睡眠
- 継続

です。

サプリメントは、それらを補助する位置づけで考えるべきです。

比較的使用しやすいもの

1. プロテイン

- 食事だけでタンパク質が足りない時の補助
- 忙しい人に使いやすい

2. クレアチン

- 筋力トレーニングの補助として広く使われる
- 高強度トレーニングとの相性がよい

3. カフェイン

- 集中力やトレーニングのやる気を高めることがある
- ただし摂りすぎや時間帯には注意が必要

女性が気になりやすいサプリ（使うなら前提を揃える）

※体調や持病、妊娠の可能性、服薬状況がある場合は、医師・薬剤師に確認してください。

4. ビタミンD（不足しがちな人向け）

- 日照が少ない、室内中心、冬に不調が出やすい人は検討価値がある
- できれば血液検査で不足を確認して調整する

5. 鉄（「女性＝必須」ではない）

- 月経量が多い、疲れやすいなどの自覚があっても、自己判断で大量に摂るのは避ける
- 可能ならフェリチン等を含む検査で不足を確認してから

6. EPA/DHA（魚が少ない人向け）

- 魚を食べない生活なら選択肢になりやすい

7. マグネシウム（睡眠・こむら返り・PMSの補助として検討されやすい）

- 合う合わないがある（下痢など）。少量から

使い方の目安（ざっくり）

- **プロテイン**：1回20～30gを、食事で足りない分だけ
- **クレアチン**：毎日3～5g（タイミングはこだわりすぎなくてOK）
- **カフェイン**：トレ前に少量から（眠れなくなる人は避ける／遅い時間は避ける）

注意が必要なこと

- サプリメントで食事の問題を隠さない
- 月経や胃腸の状態に合わないものを無理に使わない
- 刺激系サプリメントを多用しない

女性に多い落とし穴

- プロテインを飲んでいるから食事は適当でもよいと考える
- ダイエット系サプリに頼りすぎる
- 疲れているのに刺激物で無理に動く

ワンポイント

- サプリは「不足を埋める」か「パフォーマンス補助」。土台（食事・睡眠）を置き換ええない。
- 鉄や刺激系は自己判断で増やさない。気になるなら検査・相談が近道。

まとめ

- 使いやすいのはプロテイン・クレアチン・（必要なら）カフェイン。
- ビタミンDや鉄などは「不足している人」に効果が出やすい。

第18章：停滞期の見直し方

停滞は失敗ではなく、調整のサインである

トレーニングを続けていれば、誰でもどこかで停滞を経験します。これは珍しいことではありません。

停滞の原因として多いもの

- 同じ重量、同じ回数で長く止まっている
- ボリュームが多すぎる

- 食事量が少ない
- 睡眠不足
- 目的と種目選択がずれている

見直しの順序

1. 記録を確認する

- 本当に止まっているのか
- それとも別の項目は伸びているのか

2. 回復を確認する

- 睡眠
- 食欲
- 疲労感
- 月経周期

3. プログラムを確認する

- 種目数が多すぎないか
- 優先部位に十分な資源を割けているか

停滞時の実践策

- 1週間ほど軽めにする
- 種目を1~2個入れ替える
- セット数を減らす
- 食事量を見直す
- 目標を再確認する

伸び悩みを悪化させる考え方

- 焦って全部を増やす
- 毎回限界まで追い込む
- 体重だけで成功失敗を決める

ワンポイント

- 停滞は「才能不足」ではなく、**回復か設計の問題**であることが多い。
- まずは睡眠と食事を点検。そこを飛ばしてメニューを複雑化しない。

まとめ

- 確認順序は「記録 → 回復 → プログラム」。

- 短期の調整（軽めの週、入れ替え、セット減）で抜ける停滞も多い。

第19章：年代別にみる女性のトレーニング

20代～30代前半

比較的回復しやすく、筋力も伸ばしやすい時期ですが、無理がきいてしまうため、過度な食事制限やオーバーワークに気づきにくいことがあります。

重視したいこと：

- 土台となる筋力づくり
- 月経と栄養状態の管理
- 無理なダイエットを避ける

30代後半～40代

仕事や家庭の負担が増え、睡眠や時間の確保が難しくなる人が多い時期です。

重視したいこと：

- 短時間でも継続する
- 疲労管理をうまく行う
- 体型維持だけでなく体力維持も意識する

50代以降

筋量、骨密度、活動量の低下が起りやすくなるため、トレーニングの価値はむしろ高まります。

重視したいこと：

- 無理のない筋トレ習慣
- 有酸素運動との両立
- 転倒予防、フレイル予防
- 骨への適切な刺激

年代を問わず共通すること

どの年代でも、最終的に大切なのは、

- 続けられる設計
- 回復とのバランス

- 自分の身体の変化を記録して調整すること
です。

ワンポイント

- 年代で変わるのは「原理」ではなく**回復の優先順位**と生活条件。
- 40代以降は、体重より「筋力・骨・姿勢」を優先すると長期の見た目も良くなりやすい。

まとめ

- 若いほど伸びやすいが、どの年代でも筋トレは効果がある。
- 年齢が上がるほど、睡眠・食事・ストレス管理が成果を左右しやすい。

第20章：まとめ

女性のトレーニングで最も大切なこと

女性のトレーニングを成功させる鍵は、流行を追うことでも、体重だけを減らすことでもありません。

本当に重要なのは次のことです。

1. 目的を明確にする
2. 筋トレを軸にする
3. 有酸素運動は補助として賢く使う
4. 食べなさすぎない
5. 月経や体調の変化を無視しない
6. 長く続けられる設計にする

最後に

女性がトレーニングを行う意味は、単に痩せることではありません。

それは、

- 自分の身体を自分でコントロールすること
- 将来の健康を守ること
- 強さと自信を育てること
- 年齢に振り回されにくい身体をつくること

でもあります。

正しい知識のもとで継続されたトレーニングは、見た目だけでなく、生活そのものを大きく変えていきます。

ワンポイント

- 迷ったら、週2筋トレ+歩数+タンパク質固定、の「基本セット」に戻る。
- 体重が動かなくても、フォーム・回数・姿勢が良くなっていれば前進。

まとめ

- 目的に合った刺激、回復を守る設計、続けられる生活、食事の土台。
- この4つが揃うと、見た目と健康は両方伸びる。

参考メモ

本原稿は一般向けの教育用テキストとして作成しており、主に以下の公的・専門情報の考え方を踏まえて構成しています。

- WHOの身体活動ガイドライン
- CDCの成人向け身体活動ガイドライン
- ACOGの女性の身体活動・妊娠中・産後の運動に関する案内
- 女性アスリートにおける相対的エネルギー不足（RED-S）に関するIOCの考え方

実際の月経異常、妊娠、産後、骨健康、強い疲労感などに関する判断は、症状や既往歴に応じて医療機関と相談する必要があります。

女性のトレーニング基本

目的に合わせて、美しく強く健康になるための実践ガイド

S&Cコーチ 田村直巳