

# 《集中パーソナルレッスン》 モニター報告レポート

◆お名前 K・N様  
◆年齢 46歳

## ◆プログラムの受講理由

- ・足に痛みがあり、脚全体が常にだるいと感じる
- ・肩こり、腰痛を改善したい
- ・楽に身体を使えるようになるために、正しい身体の使い方を知りたい

## ◆4ヶ月後の目標

- ・足のだるさを改善したい
- ・正しく身体を支えるための筋肉をつける
- ・セルフトレーニングの方法をマスターする

## 【数値結果】

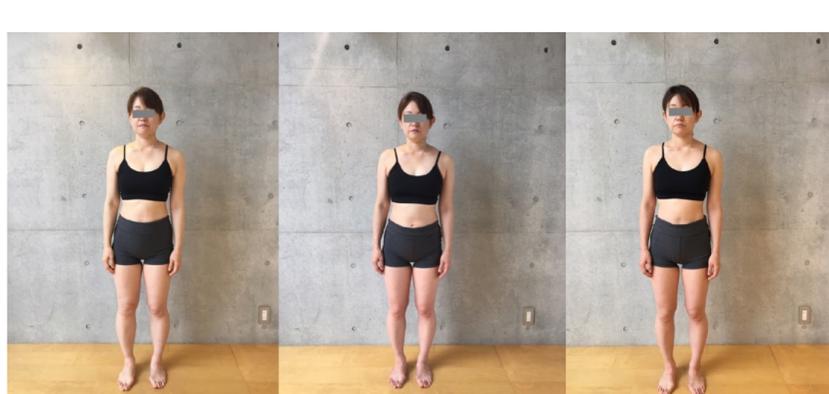
- ・体重 55.4kg → 50.5kg (-4.9kg)
- ・体脂肪 25.8% → 26.3% (+0.5%)
- ・全身筋肉率 27.8% → 26.6% (-1.2%)
- ・ウエスト 67.6cm → 64.8cm (-2.8cm)
- ・ヒップ 89.9cm → 85.7cm (-4.2cm)
- ・太もも 52.7cm → 48.7cm (-4cm)
- ・ふくらはぎ 37.2cm → 34.2cm (-3cm)
- ・足首 20.2cm → 19.6cm (-0.6cm)

第1回測定 (初回カウンセリング)				第2回測定 (第9回レッスン)				第3回測定 (第18回レッスン)									
日付	2019/7/4	日付	2019/9/5	日付	2019/11/26	日付	2019/7/4	日付	2019/9/5	日付	2019/11/26						
年齢	45歳	年齢	45歳	年齢	46歳	身長	159.2cm	身長	159cm	身長	158.5cm						
身長	159.2cm	身長	159cm	身長	158.5cm	体重	55.4kg	体重	54kg	体重	50.5kg						
体重	55.4kg	体重	54kg	体重	50.5kg	体脂肪	25.8%	体脂肪	28.1%	体脂肪	26.3%						
体脂肪	25.8%	体脂肪	28.1%	体脂肪	26.3%	体年齢	42歳	体年齢	43歳	体年齢	40歳						
体年齢	42歳	体年齢	43歳	体年齢	40歳	BMI	21.8	BMI	21.4	BMI	20.1						
BMI	21.8	BMI	21.4	BMI	20.1	基礎代謝	1220Kcal	基礎代謝	1186Kcal	基礎代謝	1137Kcal						
基礎代謝	1220Kcal	基礎代謝	1186Kcal	基礎代謝	1137Kcal	内臓脂肪	3.5%	内臓脂肪	4%	内臓脂肪	3%						
内臓脂肪	3.5%	内臓脂肪	4%	内臓脂肪	3%												
皮下脂肪率			骨格筋率			皮下脂肪率			骨格筋率								
全身	23	27.8%	全身	23.8	26.3%	全身	22.1	26.6%	腕	35.5	30.9%	腕	38.6	29.4%	腕	36.7	30.5%
腕	35.5	30.9%	腕	38.6	29.4%	腕	36.7	30.5%	体幹	18.5	21.8%	体幹	19.9	20.7%	体幹	18.2	21.3%
体幹	18.5	21.8%	体幹	19.9	20.7%	体幹	18.2	21.3%	脚	30.8	41.2%	脚	33	38.8%	脚	31	38.8%
脚	30.8	41.2%	脚	33	38.8%	脚	31	38.8%									
腕			腕			腕			腕								
右	26.2cm	腕	右	26.9cm	腕	右	24.9cm	腕									
左	27.1cm	腕	左	27.3cm	腕	左	24.6cm	腕									
トップ	83.9cm	腕	右	26.9cm	腕	右	24.9cm	腕									
アンダーバスト	70.5cm	腕	左	27.3cm	腕	左	24.6cm	腕									
ウエスト	67.6cm	腕	右	26.9cm	腕	右	24.9cm	腕									
ヒップ	89.9cm	腕	左	27.3cm	腕	左	24.6cm	腕									
太もも	52.7cm	腕	右	26.9cm	腕	右	24.9cm	腕									
右	52.7cm	腕	左	27.3cm	腕	左	24.6cm	腕									
左	52cm	腕	右	26.9cm	腕	右	24.9cm	腕									
ふくらはぎ	37.2cm	腕	左	27.3cm	腕	左	24.6cm	腕									
右	37.2cm	腕	右	26.9cm	腕	右	24.9cm	腕									
左	36.4cm	腕	左	27.3cm	腕	左	24.6cm	腕									
足首部分	20.2cm	腕	右	26.9cm	腕	右	24.9cm	腕									
右	20.2cm	腕	左	27.3cm	腕	左	24.6cm	腕									
左	20cm	腕	右	26.9cm	腕	右	24.9cm	腕									
		腕	左	27.3cm	腕	左	24.6cm	腕									
		腕	右	26.9cm	腕	右	24.9cm	腕									
		腕	左	27.3cm	腕	左	24.6cm	腕									

## ◆写真

### 全身 (正面)

- ・ウエストの引き締まり
- ・太もも、ふくらはぎの引き締まり



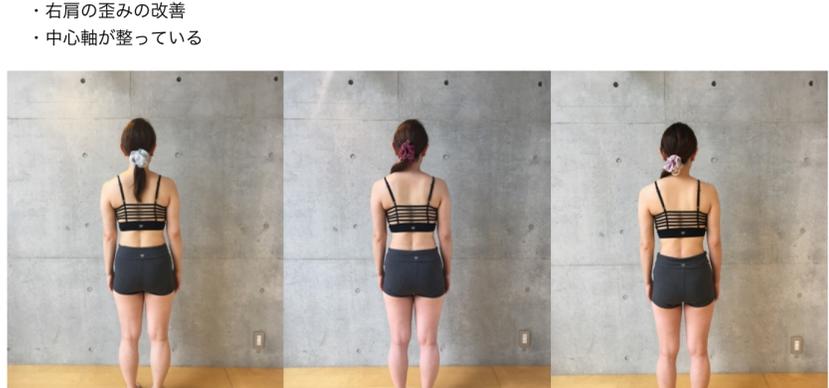
### 全身 (右)

- ・骨盤と肋骨の位置関係 (肋骨の歪みの改善)



### 全身 (背面)

- ・右肩の歪みの改善
- ・中心軸が整っている



### 前屈 (正面)

- ・背骨、股関節の柔軟性の増加



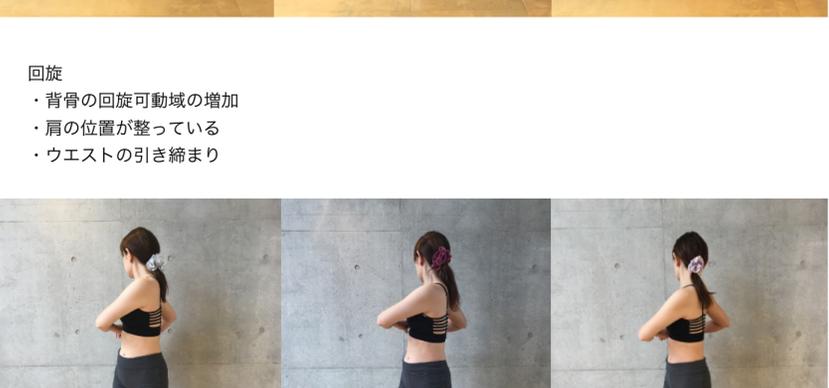
### 後屈

- ・背骨の柔軟性の明らかな増加



### 回旋

- ・背骨の回旋可動域の増加
- ・肩の位置が整っている
- ・ウエストの引き締まり



## ◆自主トレーニングについて

DBボディプログラムでは毎回のレッスンの度に課題メニューを作成し、次回レッスンまで自宅でトレーニングをしていただけます。K・Nさんは毎日15分~30以上の自主トレーニングをおこないました。プログラムの後半は、自主トレーニングを「ストレッチ系」、「ピラティス&バレエ系」などの2パターン用意し、毎日にメニューを変えてトレーニングをしてもらいました。

## ◆プログラム期間中の身体の変化

プログラム開始時は足に痛みがあり、調子が悪い時は数100メートル歩くだけで痛みが出るほどでした。痛みは特に足の人差し指、中指にありましたが、時に骨が折れたと思うくらいの激痛を感じるほどでした。また、毎回のレッスンで行うボディチェックでの後屈は、最初は怖くて出来ないと言っていて、またえび反りストレッチをしてもすぐに腰が痛むので背反らしがなかなか出来ない状態でした。

レッスンは、まず入念にフットケアとテーピングをおこない続け、一進一退を繰り返しながらも徐々に自分の意志で足指を踏ん張る力がついてきました。

レッスン終盤では、最初に訴えていた足のだるさは無くなり、足で踏ん張る力が増えるにつれて背骨の柔軟性が増えたため、ボディチェックでおこなう背反らしは怖くなくなりました。また、後屈可動域と共に前屈可動域も上がっていきました。

足の状態はまだ完全に改善したわけではないですが、プログラム受講前に感じていた”何をやっても無理だ”という状態から、”どういう動きをすれば身体は良くなるか”ということを身体で実感できるようになってきたので、今後も自分のペースで身体づくりを続けていきたいと仰っていました。

また、受講前の食事の摂り方については、常に人に合わせて苦しいのに食べるということを繰り返していましたが、レッスン中に何度も食に関する話をし、プログラムの途中からは”自分が食べたくない時は食べない”という判断ができるようになりました。この食事の摂り方の変化は、「自分の身体に対して自分が責任をとる」という姿勢に繋がるため、より豊かな人生を送って欲しいと思っている指導者側としてはとても良い変化だったと思います。



あなたも、enMUSUHIのレッスンで身体を根本から変えてみませんか？

[enMUSUHIのレッスン詳細はこちら](#)