

# セルコンだより

第 6 号

2025年11月28日

豊橋市立中部中学校

## 第4回リフレッシュ講座は「ボディメイクのヒント」

第4回目のリフレッシュ講座は、大瀧直美先生による「ボディメイクのヒント・いい女(男)講座」です。生徒の声から実現したこの講座ですが、40名以上の生徒が参加し、真剣に直美先生の話聞くことができました。「ダイエットをしたい」「筋肉ムキムキになりたい」など、理想の体型があると思いますが、それは本当に目指すべき姿なのか。無理な食事制限や過度な筋トレが及ぼす成長期の心身への影響などを学ぶことができました。



日本や東アジアでは、華奢で全体的に細めの体型が「美」とされがちだったけど...



北米(アメリカ・カナダ)では、健康的で引き締まった体型、南米ではグラマラスでカーヴィーな体型が「美」とされがちだったけど...



最近では「健康・個性・自分らしさ」が美のトレンドになっています。みなさんはどんな身体になりたいですか？

### BMI 値 22.0 をめざす

※糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病に最もなりにくいと言われています

【BMI の計算式】

BMI = 体重(kg) ÷ (身長m) ÷ (身長m)  
(例) 身長160.0 cm、体重 57.0 kg の場合  
 $57 \div 1.60 \div 1.60 = 22.2$



目指すボディを作るためには、**太りにくい体を作ることが大事。**

#### 太りにくい体を作る方法 その① ほどよく筋肉をつける

【理由】筋肉を動かすにはエネルギーが必要なので、食べてエネルギーを消費しやすい

無理のない程度の運動を継続して行う  
(例) 階段、歩く、自転車、荷物を運ぶ、大きく動く、体育の授業をがんばる、**寝る前にスマホを手放してストレッチを行う**

#### 太りにくい体を作る方法 その② バランスのよい食事

【理由】断食や無理な食事制限は NG。栄養失調、成長や肌トラブル、生理不順、リバウンドなどの悪影響がでます。

食べる内容、食べるタイミングを考える  
(例) 食べたいという心的心声を無視しない、聞きすぎない。

**今は成長期で体に変化する時期。大人になって体の状態が安定してからボディメイキングをはじめるのがおすすめです。**