

## 特集

# 女性版 筋力+精力を高める 「下半身トレーニング」

あなたの“下半身力”を  
セルフチェック

調べてみた  
SEXの  
消費カロリー

月刊TENGA web版はこちら

<https://www.tenga.co.jp/topics/category/g-tenga/>



筋トレで精力も高まる!? 下半身力を高める一挙両得な宅トレとは？

## “TENGA式・下半身トレーニング”

コロナ禍の自粛生活で運動不足になっている人も多いのではないのでしょうか。運動不足と精力低下には、大きな関係があるといわれています。そこで今回はTENGAが考える、運動不足を解消しながら、筋力と精力を高める「TENGA式・下半身トレーニング」を紹介します。

尚、本レターに記載の情報は、グラフ画像素材を含め、ご自由にお使いいただけます。

その際は、「出典：月刊TENGA第38号」とお書き添えください。可能な限り、

<https://www.tenga.co.jp/topics/category/q-tenga/> へのリンクも掲載いただけますと有難いです。

画像ダウンロードURL：

<https://www.tenga.co.jp/gekkan/gekkantenga38.zip>

### 目次

1. 運動不足が精力低下につながる？
2. あなたの“下半身力”をセルフチェック
3. 実践！「TENGA式・下半身トレーニング」
4. コラム | SEXの消費カロリーってどれくらい？
5. News From TENGA

#### Chapter

## 1

### 運動不足が精力低下につながる？

コロナ禍での自粛生活や在宅ワークの広がりにより、以前に比べて“歩くこと”をはじめとした運動不足を実感してはいませんか？ 日常の身体活動と病気予防の関係についての調査を長年実施されている中之条研究<sup>1</sup>によると、“体力の低下”の目安値としては、「1日平均歩数が7,500歩、中強度活動時間（速歩きなど）が17.5分以下」とされています。また日本女性ヘルスケア協会長を務める鈴木まりさんによると、運動不足による筋力低下は、生殖器のパフォーマンスやホルモンバランスの乱れなどを引き起こし、精力の低下や性生活にも悪影響を及ぼす要因のひとつになると言います。

そこで、自宅でできる、「TENGA式・下半身トレーニング」を実践することで運動不足を解消するとともに、筋力と精力を高め、“下半身力”をアップさせていきましょう！

1 | 中之条研究 <http://kenju-jp.com/nssystem/>

#### Chapter

## 2

### あなたの“下半身力”をセルフチェック

今回は、日本女性ヘルスケア協会長を務める鈴木まりさんに、女性が自身の“下半身力”を知るためのセルフチェック方法を教えていただきました。以下の項目に1つでも当てはまる人は、下半身の「骨盤底筋群」やお尻周りの筋肉である「括約筋（かつやくきん）」が弱いと考えられます。今日から下半身を鍛えることで、日常生活はもちろんのこと、性生活も充実させることができるかも!?

## 「これができない人はまだまだ伸びしろがある!? 下半身カセルフチェック項目」

### 〈女性編〉

- 片足立ちができない
- 肩幅に足を開いた状態でしゃがめない
- 肛門や膣を緩めたり、締めたりする感覚がわからない
- 仰向けで寝て膝を立てた状態でお尻だけを高く上げられない

## Chapter

# 3

## 実践！「TENGA式・下半身トレーニング」

鈴木まりさんにご紹介いただくのは、立ち・座り・寝と3つの体勢で段階的にすすめていく下半身トレーニング。この3つのトレーニングを通して“骨盤底筋群”と“括約筋”を強化し、血流改善による精カアップと、膣や肛門を緩めたり締めたりコントロールする“感覚”を鍛えます。膣とお尻をコントロールする感覚がつかめると、自分自身の性感度も探りやすくなり、マスターベーションやSEXの時にもリラックスできる良い効果を生むといえます。カラダを動かすトレーニングでメンタルも一緒に整えていきましょう。

★各トレーニングの前後には、必ずカラダを揺らしほぐしてリラックスする動きを挟みましょう！

### 1. 内臓も整えるトレーニング

腰を大きく回す運動で内臓に血を巡らせパフォーマンスをアップ！ また、リズムに合わせてカラダを動かすことは、ウォーキングに近い効果が得られます。

さらに、くびれを鍛えることで背中から腰の反りが良くなり、カーヴィーで女性らしいボディーラインに。スタイルアップ効果で自分の気持ち上がり、自分の自信にもつながります。

**【効果】**お腹周りの血流改善（便秘解消にも）、体幹アップ、自律神経が整う、くびれが生まれることでセクシーに、背中から腰の反りが良くなる

#### 【やり方】

- 1) 立った状態で、肩幅よりやや広めに足を横に開き、軽く膝を曲げる。
- 2) 腕の力を抜いて、両手を肩の高さまで上げ、軽く伸ばす。



- 3) 胸は左右前後に動かないように意識し、腰を“前・右横・後ろ・左横”の4点を通るイメージで大きくゆっくり円を描くように回す。1・2・3・4と4カウントのリズムに合わせて、右回し、左回しをそれぞれ10回ずつ。



## ★POINT :

- ・立っている時は、足の裏で床をぎゅっとつかむイメージで  
→下半身の力が入りやすくなり、上半身の安定につながる
- ・腰が前にくる時には上半身をゆっくり後ろに倒すようすると、下半身で上半身を支えるのでより鍛えられる  
また自然と腹筋と臀筋群（お尻）に力が入るため、体幹とヒップアップ、骨盤底筋群にも良い
- ・腰を回している時の肩の位置は、なるべく変わらないこと  
また、みぞおちあたりも動かさないことを意識すると良い

## ☆NGな例 :

- ・腰を回す時に、胸が左右前後に動くこと

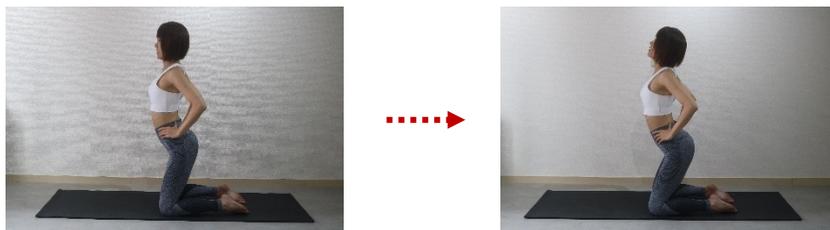
## 2. 柔軟性を高めるトレーニング

背中を反る動きで、下半身につながる背骨の柔軟性も養います。また呼吸を整えながらトレーニングすることで、肺機能を高め、スタミナアップによる疲れにくいカラダづくりにもつながります。日常的に呼吸が浅いと、過呼吸にもなりやすくなるため、性行為時にも心身共にしんどくなってしまいかもかもしれません。

**【効果】**骨盤底筋群・括約筋アップ、体幹アップ、ヒップアップ、胸筋アップ（バストアップ）、姿勢が良くなる、自律神経が整う、背中の強張り・肩周りが柔軟になる（肩こり・腰痛改善）、背中から腰の反りが良くなる

### 【やり方】

- 1) 膝立ちで腰に両手を置く。息を吸いながら1・2・3・4と4カウントのリズムに合わせて、背中を反り、肩甲骨を閉じるように、肩をゆっくりと後ろのほうに開く。



- 2) 息を吐きながら4カウントのリズムに合わせて、背中を反対方向に反り、肩甲骨を開くように肩をゆっくりと前のほうに閉じる。この時、お尻にしっかり力を入れながら恥骨を前面に出す。



- 3) 1と2の動きをセットで5回繰り返す。

## ★POINT :

- ・息は吸う時よりも、吐く時に少しロングブレスにすると良い

## ☆NGな例 :

- ・上半身が前傾して倒れた状態になってしまうこと



### 3. 骨盤底筋群をダイレクトに刺激するトレーニング

下半身力のセルフチェックにあった「仰向けで寝て膝を立てた状態でお尻だけを高く上げられない」という項目、あなたは床から何センチ、お尻を上げることができますか？ お尻と床の距離が遠くなればなるほど、骨盤底筋群が鍛えられている証拠です。

**【効果】**骨盤底筋群・括約筋アップ、体幹アップ、血流改善、免疫力アップ、ヒップアップ、美尻効果

#### 【やり方】

##### 初級編

- 1) 床に仰向けで寝た状態で、全身の力を抜く。手のひらは下に向けたほうが力を抜きやすい。
- 2) 1の状態のまま、膝を立て、肩幅くらいに開く。



- 3) 腹筋に一回グツと力を入れてから、お尻を上げる。無理のない範囲で、お尻が上がるところまで上げてみましょう。



- 4) 腹式呼吸を5回する。4カウントで鼻から吸って、なるべくゆっくり6~8カウントで口から息を吐く。

##### 中級編

- 5) 肩甲骨どうしを寄せ、肩を身体の内側に入れ込むようにしたら、お尻の下で手を組む。
- 6) 4の状態、恥骨を上へ引き上げる。



- 7) 腹式呼吸を5回する。

##### 上級編

- 7) 6の状態からつま先立ちになり、腹式呼吸を5回する。



➡足が高くなるため、さらに恥骨と胸が上に引っ張られて、骨盤底筋群、太もも、腰、体幹、胸筋が鍛えられて、バスタアップとヒップアップでキレイなボディーラインをつくることにもつながる。

##### 最後（全編共通）

- 8) ゆっくりお尻を下ろしてから、膝を伸ばしてリラックスする。全身の力を抜く。

▶ 本件に関するお問い合わせ先

月刊TENGA 広報事務局 | 株式会社パブリックグッド内

TEL : 03-6416-3268 / FAX : 03-6416-3269 / MAIL : tengapr@publicgood.co.jp 担当 : 四ツ橋、森下、金子

★POINT :

- ・足の親指（特に母指球部分）に意識を向けてつま先を立てるとキレイな形になる
- ・お尻をどれだけ高く上げられるようになったかを日々チェックし、モチベーションにつなげる

☆NGな例 :

- ・膝がガニ股になってしまうこと



鈴木まりさん プロフィール

日本女性ヘルスケア協会会長。株式会社ロサ代表取締役。JOHORETCH(ジョホレッチ)®開発者。日本アーユルヴェーダ学会会員。アーユルヴェーダマイスター(日本セラピスト&マイスター協会認定)。国際薬膳師/中医薬膳師。アーユルヴェーダサロンROSAにてセラピスト、心のカウンセラー、ジョホレッチインストラクターとしても活動。クライアントは1万名を超え、リピート率は80%を超える。コラム執筆、雑誌監修、著名人やタレント等へのプライベート指導も行っている。近著『子宮とくびれを強化する春画ヨガ』(飛鳥新社)

コラム

SEXの消費カロリーってどれくらい？

実際に、マスターベーションやSEXはどれくらいのカロリーを消費しているのか調査してみました。20歳以上の日本人女性の平均体重で、積極的な性行動を30分行った場合、消費カロリーは75.04 kcalとなり、ジョギングをゆっくり約14分行った場合と同等の運動レベルになるのです。

■身体活動のMETs (運動強度) 表

活動内容	METs
・水泳 (速いクロール分速69m)	10.0 METs
・サイクリング (時速約20km)	8.0 METs
・ジョギング (ゆっくり) / ウェイトトレーニング / バasketボール/水泳 (のんびり)	6.0 METs
・ゴルフ (クラブ担いで遊ぶ)	4.3 METs
・自転車に乗る (通勤レベル) / 階段を上る	4.0 METs
・平地を普通歩行 (分速67m)	3.0 METs
・性行動 (積極的: きつい努力)	2.8 METs
・ヨガ	2.5 METs
・ストレッチング	2.3 METs
・性行動 (全般: ほとんどの努力)	1.8 METs
・軽い家事関連 (皿洗い/料理/洗濯/洗車等)	1.8 ~ 2.0 METs
・性行動 (受動的: 楽な努力、キスをする、抱きしめる)	1.3 METs
安静時	1.0 METs

運動強度【高】

↑ 「性行動 (積極的)」は、「普通歩行」や「ヨガ」に近い活動レベル ↓

運動強度【低】

※厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準2013」(p.51-52)、(財)国立健康・栄養研究所「改訂版「身体活動のメッツ (METs) 表」」(p.31)より抜粋し、図を作成  
 ※METs (メッツ) とは運動や身体活動の強度の単位。安静時を1とした時と比較して何倍のエネルギーを消費するかで活動の強度を示したもので

■30分の性行動 (積極的) と同等レベルの運動

《女性》

性行動 (積極的) 30分の消費カロリー : 75.04kcal

$2.8\text{METs} \times 30\text{分} (0.5\text{時間}) \times 53.6\text{kg} (\text{日本人男性の平均体重}) = 75.04\text{kcal}$

ジョギング (ゆっくり) / ウェイトトレーニング / バasketボール / 水泳 (のんびり) 13.8分

$6.0\text{METs} \times 0.23\text{時間} \times 53.6\text{kg} = 73.96\text{kcal}$

ゴルフ 19.2分

$4.3\text{METs} \times 0.32\text{時間} \times 53.6\text{kg} = 73.75\text{kcal}$

自転車に乗る (通勤レベル) / 階段を上る / ヨガ 21分

$4.0\text{METs} \times 0.35\text{時間} \times 53.6\text{kg} = 75.04\text{kcal}$

\* 小数点第3位以下は切り捨て

▶ 本件に関するお問い合わせ先

月刊TENGA 広報事務局 | 株式会社パブリックグッド内

TEL : 03-6416-3268 / FAX : 03-6416-3269 / MAIL : tengapr@publicgood.co.jp 担当 : 四ツ橋、森下、金子

外出自粛や在宅ワークなどで運動不足になりがちな今、自宅での下半身トレーニングを習慣化することで、よりマスターベーションやSEXなどが充実した“運動”に替わるかも!?

※下記文献を参考に消費カロリーを算出。

- 1 | 厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準2013」(p.5-8)  
<https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xple-att/2r9852000002xpqt.pdf>
- 2 | (独)国立健康・栄養研究所「改訂版『身体活動のメツ (METs) 表』」(p.31)  
<https://www.nibiohn.go.jp/eiken/programs/2011mets.pdf>
- 3 | 20歳以上の男女別・体重(kg)平均値を抜粋、厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査報告」(p.116)  
<https://www.mhlw.go.jp/content/000710991.pdf>

## NEWS from TENGA

### ■ TENG A型のティッシュケースが新発売！ 抜きやすく、場所を取らないタテ型設計

6月25日(金)より、TENG A型のティッシュケース「TENG A TISSUE CASE」を発売中。抜きやすく、抜いた後も立ちやすい独自開発の丸穴パーツを使用。場所を取らない縦型だから、オフィスや玄関にも最適です。  
詳細はこちら：<https://www.tenga.co.jp/products/gift/tenga-tissue-case/>



### ■ 早漏にお悩みの方向けのトレーニングアイテム「TIMING TRAINER -KEEP-」とローションが登場！

TENG Aヘルスケアより7月1日(木)、早漏\*にお悩みの方に向けた繰り返し使えるタイプのトレーニングアイテム「TIMING TRAINER -KEEP-」とトレーニングに適したローション「TRAINER LOTION」を発売。\*疾病に該当する方を除く  
発売を記念し7月1日(木)～7月18日(日)の間、TENG Aヘルスケア社員がサポートする早漏トレーニングへの挑戦者を募集します。  
詳細はこちら：<https://tengahealthcare.com/column/post-1469/>

新発売! チャレンジャー募集!  
TIMING TRAINER | KEEP

早漏トレーニングに  
挑戦しませんか?

医学論文をもとにした方法で、  
TENG Aヘルスケアが7週間 徹底サポート!

## 編集後記



### 株式会社TENG A マーケティング本部 国内マーケティング部 橋 涼太

昨年の夏に爆誕した、TENG Aに装着できるトレーニングギア「TENG A WORK OUT GEAR」。この製品の発売が決めたときは内心、「なんでTENG Aがトレーニングアイテムを作るんだ…。」と白目を剥きかけましたが、筋トレがテストステロンの分泌を促し、精力アップが見込めるということを知り、伏線を回収したような納得感を得られました。TENG Aは毎月のように新製品を発売しており、その度に使用試験などを行うTENG A社員としては、やはり“下半身力”は鍛えておきたいところです!

**月刊TENG A** は、TENG Aの製品やニュースだけでなく、性にまつわる様々な情報を定期的に提供するニュースレターです。

“面白おかしさ”を大切にしつつも、性と真正面から向き合い、真面目に作り続けてきたTENG Aだからこそ発信できる、硬軟様々な情報を届けます。様々な文献や歴史、そして人物、市場情報など多様なリサーチと開発を継続し、皆様により意義と価値のある情報を提供できればと考えています。性に関するストレスが少しでも軽減されたり、親しい誰かに相談するきっかけを作ったりと、性の悩みを和らげられる社会づくりへの貢献をめざします。

月刊TENG A バックナンバー <https://www.tenga.co.jp/topics/category/g-tenga/>  
TENG A 公式オンラインストア <https://store.tenga.co.jp>  
TENG A コーポレートサイト <https://tenga-group.com>

### ▶ 商品や株式会社TENG Aに関するお問い合わせ先

TENG A マーケティング本部 国内マーケティング部  
TEL : 03-5418-5590 担当:橋 涼太

### ▶ 月刊TENG Aに関するお問い合わせ先

月刊TENG A 広報事務局 | 株式会社パブリックグッド内 TEL : 03-6416-3268 / FAX : 03-6416-3269  
MAIL : [tengapr@publicgood.co.jp](mailto:tengapr@publicgood.co.jp) 担当: 四ツ橋、森下、金子