

月刊 **TENGA** 2021 7.12 第三十八号

特集

男性版 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/g-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1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。また多数のアスリートを指導してきたスポーツトレーナー・弘田雄士さんによると、運動不足になると筋肉量が低下し、ホルモンの分泌も総じて減ることで精力低下にもつながると言います。

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、スポーツトレーナー・弘田雄士さんに、男性が自身の“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、下半身の筋力が低下していたり、代表的な男性ホルモン的一种である「テストステロン」の分泌が減っていたりすることが考えられます。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!? 下半身力セルフチェック項目」

〈男性編〉

□片足スクワットができない

手を前で組み、片足を前に軽く投げ出した状態で、ゆっくり椅子<高さ約40cm>にお尻がつくあたりまでしゃがみ、さらに、そこから立ち上がれるかどうか

□早朝勃起(朝立ち)の頻度が減少した

参考：HeinemannらによるAging males' symptoms (AMS) スコア

(日本泌尿器科学会 公認、日本Men's Health医学会 公認

『LOH症候群診療の手引き』より)



この状態から座面ギリギリまでしゃがむ



この状態から立ち上がれるか？

Chapter 3

実践！「TENGA式・下半身トレーニング」

弘田雄士さんにご紹介いただくのは、代表的な男性ホルモン的一种である「テストステロン」の分泌を活性化させる下半身トレーニング。

筋肉を鍛えることで、テストステロンの分泌が活発になりやすいが、すべての筋トレにその効果が期待できるとは限らないといいます。必要なのは、体の中でも“大きな筋肉群の刺激・強化”で、主に「筋肥大トレーニング」が有効です。

人の体で最も大きい筋肉は、太ももの前面にある大腿四頭筋です。また最も大きな筋肉群という点、お尻の筋肉（大殿筋・中殿筋）を中心とした、太ももの裏側の筋肉（ハムストリングス）などで、単独ではなく複合的に動いています。よって、大きな筋肉群にあたる“お尻”を中心に強化することで、効果的にテストステロンの分泌を促すことができます。

しかし、トレーニングを始めたことで、いきなりガンと分泌量が増えるということはありません。継続することで、コンスタントにテストステロンの分泌を促せるように、体が適応していくイメージです。まずは週2回から続けてみましょう。特に、男性にとってはテストステロンの分泌が一番活発な“朝”にトレーニングをするのもおすすめです。

★トレーニングの目安頻度は各8～12回×3セットを週2回

→慣れてきたら、ダンベルをさらに重くするなどして、少しずつ強度を上げていきましょう。

1. お尻の位置が高くなる「ルーマニアン・デッドリフト」

下半身強化というと、上下運動にあたる「スクワット」のイメージが強いかもしれませんが、しかし、お尻の筋肉群の活動量がより多く、スクワットよりも実は簡単なトレーニングになるのが、上半身が前に倒れる、全身の“前後運動”で「ルーマニアン・デッドリフト」と呼ばれるトレーニングです。お尻の位置が高くなり、バックラインをキレイに見せる効果は、スクワットより期待できるそう。

また、日本人男性の体形の特徴として、猫背である一方で、骨盤は後傾気味で開いていて、つま先が外側に向く傾向が強いです。骨盤を前傾の位置にもっていくことで、股関節を動かしやすくなり、より意欲的な性行為に臨めるかもしれません。

【効果】下半身全体の筋力アップ（大腿四頭筋・大殿筋・中殿筋・ハムストリングス）、股関節の柔軟性アップ、ヒップアップ、お尻の位置が高くなることでバックラインがキレイに、背中全体の筋力アップ、腰の反りが良くなることによる足長効果

「準備するもの」

・8kgのダンベル（もしくは同等のウエイトのもの）×2

※ダンベルの重さは、トレーニングに設定された回数とセット数をギリギリこなせる重さにご自身で調整してください。

【やり方】

- 1) 足を肩幅に広げて立つ。ダンベルは自身の両サイドの床に置く。
- 2) 膝はなるべく曲げずに、引けるところまでお尻を目一杯引く。



- 3) 2のお尻の位置を少し高めにキープしながら、おじぎをするように少し膝を曲げてダンベルを両手で掴む。
※この際に、肩甲骨はしっかり寄せておくことがポイント。
緩んでいると腰を痛める原因になるため要注意。



- 4) かかとに重心を置き、ダンベルを両手に掴み、お尻から起き上がる。目安時間は1秒。
- 5) また、2と同じように、先にお尻を後ろに突き出しながら、つま先を少し上に立てた状態でおじぎをするように膝を使って両手のダンベルを床につける。目安時間は3秒。
※後ろにいる人に、お尻の穴が見え続けるイメージで。



- 6) 4 → 5の動きを8～12回×3セット繰り返す。

★POINT :

- ・全体の動きのスピード感として、“1秒で上げて、3秒かけて下げる”を意識しましょう
- ・体（上半身）を倒す際に息を吸い、体を起こす際に息を吐く

2. 股関節の柔軟性を高める「ヒップスラスト」

SEX時の騎乗位のように、股間を突き上げる動きに近いのが「ヒップスラスト」です。ダンベルで強度を高め、股関節をパワフルに曲げ伸ばしするトレーニングとなります。股関節の柔軟性を高め、お尻のエクボ部分にある大転子（だいてんし）をキュッと締める感覚が掴めるようになりますといえます。

【効果】ヒップアップ、大転子の筋力アップ、股関節の柔軟性アップ

＜準備するもの＞

- ・ 8 kgのダンベル（もしくは同等のウエイトのもの）×2
- ・ 椅子
- ・ 壁（壁に椅子の背面をつけた状態でトレーニングを行います）

【やり方】 事前準備：壁に椅子の背面をつけた状態で置く。

- 1) 両手にダンベルを持ち、椅子の前に立ったら、ガニ股の状態
足を肩幅より少し大きめに広げる。
そしてかかとに重心を置き、肩甲骨の中心部を椅子の座面の
枠部分につけ、支点にするイメージでもたれかかる。
この際に、かかとはできるだけお尻に近づける。ダンベルを持った
手は、両足の股関節部分に置くようにのせる。
- 2) 1のしゃがんだ状態で、お尻をぐっと突き上げていく。



※実際に行う時は必ず壁に椅子の背面をつけた状態で行ってください

- 3) 2の動きを“1秒で上げて、3秒かけて下げる”を意識しながら、8～12回×3セット繰り返す。

★POINT：

- ・腰を突き上げていく時には、膝が内側に入らないように
- ・かかと重心で、つま先は上に向けた状態をキープ
- ・お尻を持ち上げる時に息を吐いて、下げる時に息を吸う

初級者編「ヒップリフト」

重りを持つ「ヒップスラスト」はキツイという人は、まず何も持たずに床に寝た状態でできる「ヒップリフト」から始めてみましょう。

【効果】お尻の筋力アップ（大臀筋・大転子）

【やり方】



- 1) 床に仰向けで寝た状態で、かかとをお尻に近づけて
足をガニ股にして、腰を上突き上げる。
- 2) 1の動きを“1秒で上げて、3秒かけて下げる”を
意識しながら、8～12回×3セット繰り返す。

▶ 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

Page

4/7

3. 太ももからお尻の筋力強化「スプリットスクワット」

足を前後にする動きで、太ももの前と裏の筋肉を強化するトレーニングです。走る動作に近く、短距離走のスプリンターなどが必ずやっているトレーニングのひとつです。

【効果】前足：太ももからお尻の筋肉強化、後足：腸腰筋（太もも付け根部分の骨盤と太ももを繋ぐ筋肉）の強化、ヒップアップ、お尻の位置が高くなることでバックラインがキレイに

《準備するもの》

・8kgのダンベル（もしくは同等のウエイトのもの）×1

【やり方】

1) 1つのダンベルを両手で肩の高さあたりに持つ。



2) 足を肩幅に開いて、片足を下げる。
足幅は、足を下まで曲げた時に、前足の股関節と膝関節が90度になるぐらいのところが目安。



3) ダンベルを持った手は肩甲骨をしっかりと寄せて、その状態で膝が床につかないギリギリのところまで真下に体を下げていく。



4) 2→3の動きを“3秒かけて下げて、1秒で上げる”を意識しながら、片足ずつ8~12回×3セット繰り返す。

★POINT：

- ・足幅は広げ過ぎないように、肩幅をキープ
- ・体は真下に下げて、真上に上げること。背中が丸まったり、反ったりしないように注意
- ・腰を落とす時に息を吸い、体を持ち上げる時に息を吐く



弘田雄士さん プロフィール

1976年東京都出身。スポーツトレーナー、コンディショニングコーチ、鍼灸師。日本大学を卒業後、オハイオ州立・トレド大学にて運動科学を専攻。米国MLB傘下3Aチームにて野球におけるコンディショニング・トレーニングの経験を積む。過去に担当したチームや選手は、千葉ロッテマリーンズ、元WBC代表選手・渡辺俊介投手、ラグビーのトップリーグチーム・近鉄ライナーズなど。18年からは社会人ラグビーチーム・清水建設ブルーシャークス、日本大学のラグビー部を中心に、駅伝やサッカー部のトレーニングプログラムを管理。近著『最速で体が変わる「尻」筋トレ』（青春出版社）

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

	運動強度【高】	
・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/ バスケットボール/水泳（のんびり）	6.0 METs	
・ゴルフ（クラブ担いで運ぶ）	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）」は、 「普通歩行」や「ヨガ」に近い 活動レベル
・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：ほどほどの努力）	1.8 METs	
・軽い家事関連（風呂/料理/洗濯/洗車等）	1.8～2.0 METs	
・性行動（安易的：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【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）、(独)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

■30分の性行動（積極的）と同等レベルの運動

《男性》

性行動（積極的） 30分の消費カロリー：94.36kcal

$2.8\text{METs} \times 30\text{分} (0.5\text{時間}) \times 67.4\text{kg} (\text{日本人男性の平均体重}) = 94.36\text{kcal}$

ジョギング（ゆっくり）/ウェイトトレーニング/バスケットボール/水泳（のんびり） **13.8分**

$6.0\text{METs} \times 0.23\text{時間} \times 67.4\text{kg} = 93.01\text{kcal}$

ゴルフ **19.2分**

$4.3\text{METs} \times 0.32\text{時間} \times 67.4\text{kg} = 92.74\text{kcal}$

自転車に乗る（通勤レベル）/階段を上る **21分**

$4.0\text{METs} \times 0.35\text{時間} \times 67.4\text{kg} = 94.36\text{kcal}$

* 小数点第3位以下は切り捨て

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『身体活動のメッツ（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>

■ TENGА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、TENGА型のティッシュケース「TENGА 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！

TENGА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、TENGА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、**TENGАヘルスケアが7週間**徹底サポート！

編集後記



株式会社TENGА 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、TENGАに装着できるトレーニングギア「TENGА WORK OUT GEAR」。この製品の発売が決定したときは内心、「なんでTENGА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。TENGА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TENGА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TENGА は、TENGА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TENGА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TENGА バックナンバー <https://www.tenga.co.jp/topics/category/g-tenga/>

TENGА 公式オンラインストア <https://store.tenga.co.jp>

TENGА コーポレートサイト <https://tenga-group.com>

▶ 商品や株式会社TENGАに関するお問い合わせ先

TENGА 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TENGАに関するお問い合わせ先

月刊TENGА 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