

《4ヶ月集中パーソナルレッスン》 DBボディプログラム モニター報告レポート

◆お名前 浅井香澄 (あさいかすみ) 様
◆年齢 26歳

◆プログラムの受講理由

- ・妊娠前よりも健康になって歳をとっていききたい。(当時、生後5ヶ月のお子様)
- ・他のパーソナルトレーニングの体験にいったが、一人ではできないなと思った。
- ・加圧トレーニングもやってみたが、その場限りで終わるので、自分の身体のことかわからない。
- ・ジムに通う余裕がないけれど、しっかり身体のことを教わりたいと思っている。

◆4ヶ月後の目標

- ・身体の使い方を学びたい
- ・正しいフォームで歩けるようになりたい
- ・歪みのない身体になりたい
- ・バレエの動きから身体の正しい方を理解する
- ・アライメントの理解をする→骨盤ニュートラル、背骨のコントロール、仰向け、うつ伏せ、横寝、四つん這いのアライメント理解

【数値結果】

- ・体重 43.5kg → 40.8kg (-3.3kg)
- ・体脂肪 20% → 17.9% (-2.1%)
- ・全身筋肉率 28.7% → 29.2% (+0.5%)
- ・ウエスト 62.6cm → 59.7cm (-2.9cm)
- ・ヒップ 84.5cm → 82cm (-2.5cm)
- ・太もも 47.6cm → 45.6cm (-2cm)
- ・ふくらはぎ 32.9 → 32.6cm (-0.3cm)
- ・足首 19.5cm → 19cm (-0.5cm)

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	2018/6/29		2018/8/28			2018/10/25		
身長	151.1 cm		151.3 cm			151.5 cm		
体重	43.5 Kg		42.2 Kg			40.8 Kg		
体脂肪	20%		18.3%			17.9%		
体年齢	19歳		18歳			18歳		
BMI	19.1		18.4			17.8		
基礎代謝	1046 Kcal		1030 Kcal			1,007 Kcal		
内臓脂肪	1.5%		1%			1%		
	皮下脂肪率	骨格筋率	皮下脂肪率	骨格筋率		皮下脂肪率	骨格筋率	
全身	18.2%	28.7%	16.8%	29.3%		16.2%	29.2%	
腕	30.7%	34.5%	28.9%	35.5%		28.6%	35.7%	
体幹	13.3%	24.2%	11.8%	24.9%		11.3%	25%	
脚	27.9%	41.5%	26.5%	41.8%		26%	41.3%	
腕	右 21.4 cm		21.7 cm			21.5 cm		
左 21.9 cm		21.5 cm			21.7 cm			
ヒップ	右 80.9 cm		80 cm			77 cm		
左 84.5 cm		82 cm			82 cm			
アンダーバスト	66.3 cm		67.4 cm			66.9 cm		
ウエスト	62.6 cm		60.9 cm			59.7 cm		
ヒップ	右 47.6 cm		45.4 cm			45.6 cm		
左 47.6 cm		45.7 cm			46.8 cm			
太もも	右 32.9 cm		32.7 cm			32.6 cm		
左 32.9 cm		32.2 cm			32.6 cm			
ふくらはぎ	右 19.5 cm		19.2 cm			19 cm		
左 19.5 cm		19.2 cm			19.1 cm			
足首部分	右 19.8 cm		19.5 cm			19.1 cm		
左 19.8 cm		19.5 cm			19.1 cm			

◆写真

全身 (正面)

- ・右肩 (特に鎖骨) の歪みの改善
- ・背骨 (特に頸椎) の歪みの改善 (中心軸が整っている)



全身 (右)

- ・重心の変化が顕著 (中心軸が整っている)
- ・肩の位置の変化
- ・背骨 (特に胸椎の後弯) の歪みの改善



全身 (背面)

- ・右肩の歪みの改善が顕著
- ・背筋の強化
- ・中心軸が整っている



前屈

- ・右骨盤の歪みの改善
- ・背骨・股関節の柔軟性の増加
- ・背骨の歪みの改善



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
- ・背筋の強化



◆プログラム期間中の食事

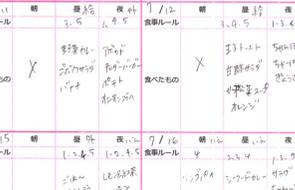
浅井さんは、ダイエットの目的はなかったのですが、食事の記録を取り、DBボディプログラムの食事ルールを実践したいという本人の希望があり、実施しました。元々太りづらい体質ではありますが、プログラム期間中、食事のルールは気をつけるのみで、好きなものを気にせず食べていたにもかかわらず、3.3kgの減量という結果になり、私たちも驚きました。

【食事管理シートの一例】

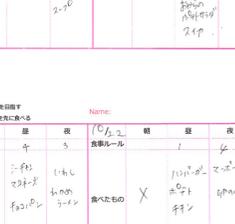
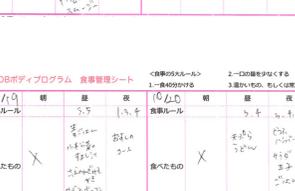
DBボディプログラム 食事管理シート				DBボディプログラム 食事管理シート				DBボディプログラム 食事管理シート				DBボディプログラム 食事管理シート			
＜食事のルール＞				＜食事のルール＞				＜食事のルール＞				＜食事のルール＞			
1-食の分け方				2-一口量を少なくする				3-正しい姿勢、もしくは意識的な姿勢で行う				4-朝-昼-夜を必ず摂る			
日付	朝	昼	夜	日付	朝	昼	夜	日付	朝	昼	夜	日付	朝	昼	夜
7/7	朝	昼	夜	7/8	朝	昼	夜	7/9	朝	昼	夜	7/10	朝	昼	夜
食事ルール	3.5	1.5	1.5	食事ルール	3.5	1.5	1.5	食事ルール	3.5	1.5	1.5	食事ルール	3.5	1.5	1.5
食べたもの	バナナ、ヨーグルト、りんご	鶏肉、野菜、お米	鶏肉、野菜、お米	食べたもの	バナナ、ヨーグルト、りんご	鶏肉、野菜、お米	鶏肉、野菜、お米	食べたもの	バナナ、ヨーグルト、りんご	鶏肉、野菜、お米	鶏肉、野菜、お米	食べたもの	バナナ、ヨーグルト、りんご	鶏肉、野菜、お米	鶏肉、野菜、お米
7/11	朝	昼	夜	7/12	朝	昼	夜	7/13	朝	昼	夜	7/14	朝	昼	夜
食事ルール	3.5	1.5	1.5	食事ルール	3.5	1.5	1.5	食事ルール	3.5	1.5	1.5	食事ルール	3.5	1.5	1.5
食べたもの	バナナ、ヨーグルト、りんご	鶏肉、野菜、お米	鶏肉、野菜、お米	食べたもの	バナナ、ヨーグルト、りんご	鶏肉、野菜、お米	鶏肉、野菜、お米	食べたもの	バナナ、ヨーグルト、りんご	鶏肉、野菜、お米	鶏肉、野菜、お米	食べたもの	バナナ、ヨーグルト、りんご	鶏肉、野菜、お米	鶏肉、野菜、お米
7/15	朝	昼	夜	7/16	朝	昼	夜	7/17	朝	昼	夜	7/18	朝	昼	夜
食事ルール	3.5	1.5	1.5	食事ルール	3.5	1.5	1.5	食事ルール	3.5	1.5	1.5	食事ルール	3.5	1.5	1.5
食べたもの	バナナ、ヨーグルト、りんご	鶏肉、野菜、お米	鶏肉、野菜、お米	食べたもの	バナナ、ヨーグルト、りんご	鶏肉、野菜、お米	鶏肉、野菜、お米	食べたもの	バナナ、ヨーグルト、りんご	鶏肉、野菜、お米	鶏肉、野菜、お米	食べたもの	バナナ、ヨーグルト、りんご	鶏肉、野菜、お米	鶏肉、野菜、お米

※7つの食事のルール全てをクリアした場合は、付いた数値に記入ください
例：2つ付いた場合は、2/2と記入。

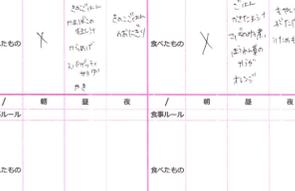
7/8 朝



昼



夜



10/22 昼



夜



◆自主トレーニングについて

DBボディプログラムでは、毎回レッスンで課題メニューを作成し、次回のレッスンまで自宅でトレーニングをしていただきます。課題メニューは、その方の目標や身体能力に応じて適切な内容で作成しています。浅井さんの場合、ほぼ毎日、課題を1セットは行うペースで取り組まれました。浅井さんの課題の内容は10項目以上あり、40分程度かかる内容でした。



あなたも、DBボディプログラムで身体を根本から変えてみませんか？

[DBボディプログラムの詳細はこちら](#)