

## ボディメイクとは？



ボディメイクの学術的な定義は現在存在しません。トレーナー業界、エステ業界、ダイエット、矯正下着など業界によって、ボディメイクの言葉の使い方や表現方法や意味使いが異なっているのが現状でしょう。また、その中の同じ業界でも「ボディメイク」の言葉の使い方や意味にかなり差があるのも事実です。一般的には、広義では身体にメリハリを作ることを指し、狭義では女性がメリハリを作りながらスリムにな体型することを指すことが多いようです。

ただ、ここ最近、ボディメイクという言葉の普及に便乗したボディメイクの使い方も多くなってきたのも事実です。「ボディメイクトレーナー」「ボディメイクジム」「ボディメイク専門パーソナルトレーナー」「パーソナルトレーナー」「●●ボディメイク協会」「ダイエット専門パーソナルトレーナー」「ボディメイク専門パーソナルトレーナー」「モデル指導」「女優やタレント」「モデルに人気」「有名人ご用達」「女性専用ジム」「ボディメイク専門」「モデル事務所と提携」「●●ボディメイク協会」などとボディメイクと加えたものがその一例でしょう。

さらには、ボディメイクという言葉は、ボディビルコンテスト系の世界やその関連団体や協会にも影響を与えています。「ボディメイク」という日本語を翻訳ソフトで英訳で「bodybuilding」と変換されることが多いものです。言葉的に、ボディメイクは、ボディビルディングよりソフトなイメージだからでしょうか、ボディビルコンテストのソフトバージョンを、ボディメイクコンテストという名称を使用していて、ある運営団体は、「●●ボディメイク協会」としていたり、「ボディメイク」という言葉を入れているような傾向が見られ、1960年代からあるボディビルの世界にさえにも影響を与えています。



ボディメイク=bodymake? ボディメイクの言葉の根源として、実際の英語圏でのボディメイクは日本でのボディメイクの使われ方とは大きく異なるようです。ボディメイクを単に英訳した「bodymake」は、ボディにメイクする（身体にメイクする）です。それは、アートのようにペイントをして身体を魅せることと、死体に化粧をしてあげることです。ただ言葉というものは、世界共通ですが、時と共に、使われ方が変わって行くもので、それは、日本だけでなく英語圏でも同じであるようで、英語圏においてのこれらの本来の「bodymake」の意味も、ここ10年くらいでは、矯正下着でハミ肉を寄せて集めボディの形状を無理やり作り上げる（メイクする）ことを、bodymakeと表現している業者も出現しています。さらには、ここ数年、ハワイでは、日系人の多いハワイならではの影響からか、マッサージ器具販売やトレーニンググッズを含めた身体全体に関わる器具販売の業者が、bodymakeという表現をしています。もしかしたら、このまま、英語圏でもボディメイクという言葉が多様化した使われ方で拡大するのかもしれませんが。

きれいな体型になりたい、だからボディメイクしよう、という思いは、みなさん同じです。そういう思いに、私、パーソナルトレーナーおぜきとしあきは、長年しっかり応えてきましたし、これからも応えていきたいと思っています。そして、ボディメイクにおいて、本物とは、体型を変えたいと心から願う人々に役立ち、世の中をハッピーにできるものと考えます。

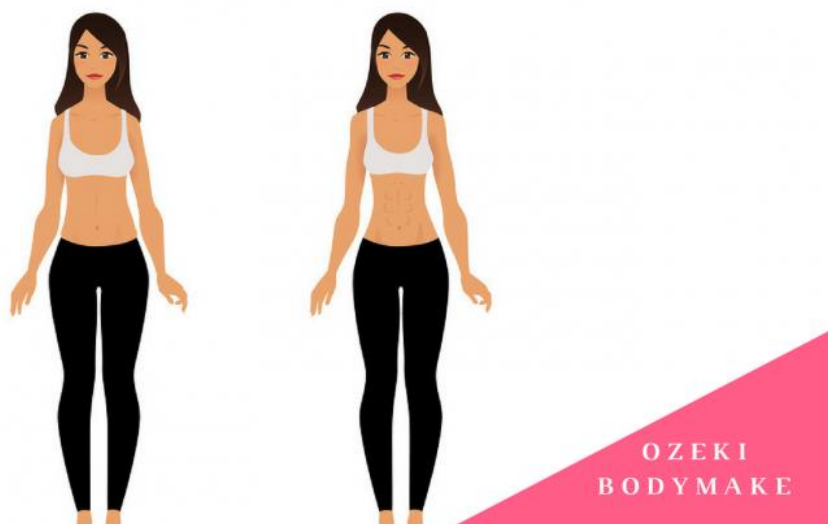
本物のボディメイクを世界中に。あなたも、本物のボディメイクをしませんか？ボディメイク指導歴30年、[パーソナルトレーナーおぜきとしあき](#)が、ボディメイクとはについて、ご案内いたします。

## ボディメイクとダイエットの違い

たとえば、上半身より下半身のボリュームが大きい・・・こんな女性が多いものです。しかし、ダイエットしても、そのダイエットの頑張りとは裏腹に、その下半身だけボリュームを減らしたという期待には、身体はなかなか応えてくれないものです。

ダイエットして体重や全体的なサイズダウンあできることでしょう。ただ、全体的に痩せるだけでは、上半身がMサイズ、下半身がLサイズの女性がかんばって痩せたとしても、上半身がS下半身がMになるだけで、依然、上半身と下半身はアンバランスのままなのです・・・女性が痩せたいと願い、一大決心してダイエットを行っても、アンバランスのまま、その女性が願って想像する体型とは遠い結果になってしまいます。痩せられるけど、どうしても気になる下半身太りが解消されない、それではダイエットをする意味がありませんね。

女性にとっての必要なダイエットとは上下ともにSサイズにボディを変えて、バランスのよい体型をつくる、本当に意味での「ボディメイク」なのです。あなたはごどう思いますか？

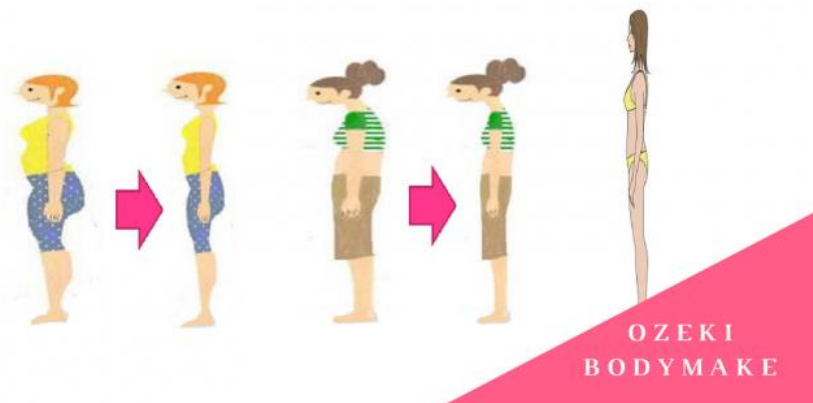


痩せるだけダイエットとボディメイクとの違いは何でしょう？ボディメイクとは、全体的に身体の体積が減るだけでなく、引き締まった細くてまっすぐな棒脚、細いウエスト、パンツルックが似合う小尻、内モモの隙間、筋肉が目立たない細いふくらはぎ、細くすらりと長く見える腕など、部位痩せ、部分痩せもできていることが、ボディメイクなのです。つまり、ボディメイクとは、①全体的に体積減、②部位痩せが同時にできる完成されている体型ともいえ、少なくとも最低限、①全体的に体積減、②部位痩せの2つが揃っていて当然であるべきものな

のです。一方、ダイエットとはただ全体的に縮んだだけの①全体的に体積減の状態です。

### 痩せるだけのダイエット

体積減のみだと、見た目が変わらず、全体的に縮んでいるだけ



①全体的に体積減②部位痩せ、①②が変われば、自動的に体型シルエットも変わります。体型シルエットが変わらないダイエットやボディメイクトレーニング方法だと、痩せても痩せて見られないという、せつかくのあなたの頑張りが報われないものになってしまいます。体型シルエット変化は、体型の印象ががらりと変わります。他人からの体型の評価とは、このがらりと変わった感であり、何センチとか体重とかでない、変わった感という感情的なものなのです。私が一緒にボディメイク指導させていただいている方の一部には、ファッションモデルやタレント業をお仕事にされていらっしゃる方がいらっしゃいますが、事務所から、もっと痩せなさいといわれて、本人的はダイエットを涙ぐましいほど非常に頑張っていて、体重やサイズダウンはしているのですが、事務所からは、もっと痩せなさい、もっと痩せなさいと、もっと痩せない仕事ないからと言われる。これは体型シルエットが変わらないダイエットやボディメイク方法の典型的なパターンです。これは、このような人に体型を見せる特殊な職業の女性ばかりの問題ではありません。事実、痩せても痩せて見られなかったり、ちょっと痩せても痩せた痩せたように見られないからと、もうダイエットいたりボディメイクトレーニングしたりを諦めてしまった女性を長年非常に多く見てきました。そして、そうしたボディメイク相談が私の元に連日多く寄せられます。原因は、私に言わせれば、それは、名ばかりのボディメイクもどきであって、本当の意味でのボディメイクができていないだけなのです。

通常のダイエットや根拠のないイメージ先行だけのボディメイク方法では、ただ全体的に痩せていくだけになります。気になる部位に限って痩せないとか、部分痩せできないといった不満が残ります。上半身の方がボリュームがある女性もいますし下半身の方がボリュームがある女性もいます。

気になる部位も、見た目の形やシルエットを、いまよりさらにレベルアップし、アンバランスな体型をバランス

良くし、全体的な体積減、全体的なサイズダウン、個人個人によって異なる部分痩せも、一気に解消させられるボディメイクトレーニング方法で、きれいに女性らしく痩せてボディメイクしていきたいという気持ちはありませんか？

そして、どんな服もファッションも楽しめる体型になることが女性のダイエットの目的であり、その要望に応えられるものこそ、**ボディメイク**といえます。あなたはただ痩せるだけのダイエットで満足できますか？あなたも、本当の意味での**ボディメイク**をしませんか？

- 女性らしくきれいに痩せたい
- 女性らしくきれいな体型にしたい

とは、本当の意味でのボディメイクすることを意味します。

ただ痩せるだけでなく、女性らしくきれいに痩せたい、女性らしくきれいな体型にしたいという堅実な女性は、以下のボディメイク必須要素6つを確実に押さえてあげましょう。

## 女性ボディメイク方法



では、女性がボディメイクしていく上で、どんなトレーニングエクササイズを何回行えばよいかというトレーニング種目やエクササイズツールなど具体的なボディメイク方法を探る前の大前提として、まずはボディメイクの

基本概念を理解する必要があります。

そこで、まずは6つのボディメイク必須要素の解説です。

結論からいえば、女性の場合、ボディの完成度を高くするには、この6つのボディメイク必須要素を必ず満たす必要があります。そして、まずは①②③をきっちり押さえる必要があります。

1. 体積調整（体積増減）
2. 形（関節角度）
3. 身体機能
4. ・ねじれ反発  
・ダイアゴナル連動  
・骨盤のあそび
5. 均整（視覚心理）
6. 質感
7. トレンド感

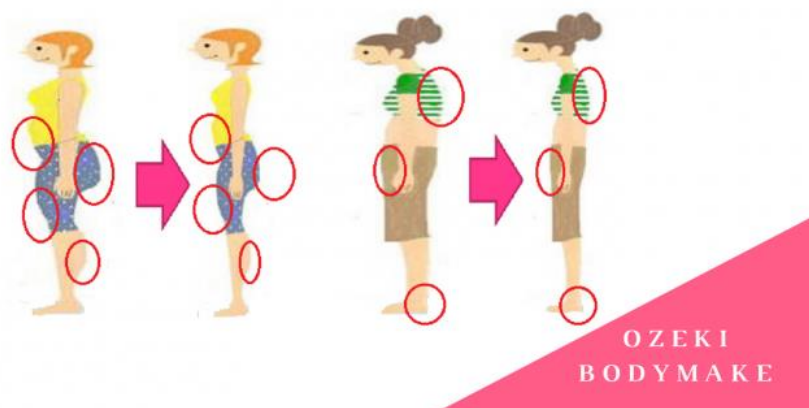
逆にこれらの概念がひとつでも欠けていれば、ボディメイクとはいえないと考えます。なぜなら、ただ痩せるだけのダイエットではきれいな体型になるとは限らないからです。やせたからといってどんな服でもかっこよく着こなせるようになるかといえばそうでもありません。

どんな服でもかっこよく着こなせるよう体型になるためといったボディメイク&ダイエットをファッションとしてとらえるには、本当の意味での正しい**ボディメイク**を理解することがまずは必要なのです。

## ① 体積調整（体積増減）

この段階では、いわゆる、痩せた太ったという、一般的なダイエットのレベルです。体重が重いから膝に負担かかるのを改善しようとか、健康に悪いから体重落とそう、服のサイズがLサイズからMサイズになったというレベルになります。痩せる必要ないという方以外は、ボディメイクの基礎中の基礎となる部分ともいえます。しかし、全体の形（シルエット）の変化まで求めるには、以下②形（関節角度）の要素を考慮しなければなりません。そうでなければ、以下の図のように、下半身太りで下半身の方がボリュームある方は痩せても下半身と上半身のアンバランスはそのままということが起きます。これが、落としたい下半身がどうしても落ちない、部分痩せが

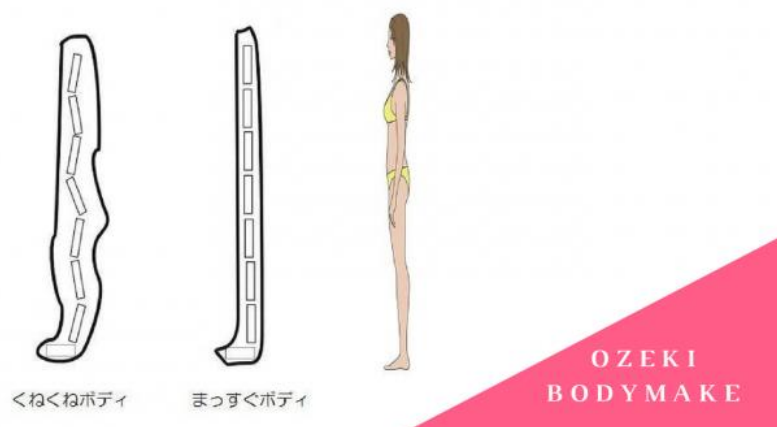
できない、といった原因なのです。



## ② 形（関節角度）

ボディメイクには、いわゆる、見た目の形作り、シルエット作り、ボディライン作りが必要です。人間のカラダは非常にシンプルに言えば、骨と筋肉です。骨という積み木の積み方で、外見のシルエットが変わってきます。同じ体積量のカラダでも、屋台骨となる骨組みが違えば全く別物となってしまいます。下記の図をみてください。

立位における骨格の関節角度が体型を作っている





外見のシルエット（体型）とは、上記の図のように、積み木が積み重なっている積み木の向き（関節角度）によって構成されています。上記左図は、積み木の向き（関節角度）が「くねくね」、右図は積み木の向きが「まっすぐ」、この違いが外観のシルエットを作り出して体型を成しているのです。

通常一般女性の場合、カラダを横から見たとき関節角度が、途中途中で前に傾いていたり後ろに傾いてして骨格の関節角度が凸凹しています。つまり「くねくねボディ」（図左）なのです。

あのトップモデルの洗練されたボディラインの秘密は何でしょうか？それは頭から足先までつながった直線的なシルエットです（図右）。つまり「まっすぐボディ」（図右）なのです。

つまり、モデルの洗練されたボディラインにするには「くねくね」を「まっすぐ」にしなければ、いくら痩せても、きれいには痩せないのです。「くねくね」を「まっすぐ」にしなければ、痩せても上半身だけとか、脚がきれいにまっすぐ脚にならないとか、ぽっこりお腹が痩せないとかになってしまうのです。

では、「くねくねボディ」を「まっすぐボディ」にするにはどうしたらよいのでしょうか？

それには、まず関節角度を調整する必要があります。具体的には、その関節角度を決めているのは、筋肉の強さバランスですから、たとえば、上記図だと、左側のタイプの人にはモモの裏側より表側が強く、背中側が強いがお腹側上部が弱いなどの特徴が出てきますので、痩せても姿勢が悪いままとか、痩せても下半身太りは下半身太りのままでは嫌だというニーズに応えるには、ここを考慮しなければ根本的には解決されません。これは、骨盤前傾後傾といった骨盤の傾斜角度、O脚、X脚、骨盤左右ゆがみなどと言われている問題でもあるのです。この関節角度調整は、骨盤の前後の傾きだけといった一点だけでは不十分ばかりか、むしろ骨盤の傾きだけといった1点だけの関節角度調整では、かえって体型を崩す結果にもなるのは、力学的にも容易にご理解できることと思います。当然ながら、足首、膝、首など、複合的に関節角度を調整していくことがポイントとなります。

また、トップモデルのあの洗練された直線的シルエット「まっすぐボディ」の基となる、直線的な骨格の関節角度は、身体を中心の要となる骨盤の関節角度と、くねくねに戻らないようにする、いわば骨格のコルセットの役目の筋肉「**モデル筋**」から構成されているので、骨盤をトップモデルと同じ角度の垂直にして、さらにあなたに必要なモデル筋の筋肉部位強化のトレーニングを行っていけばよいのです。

当然ながら、①体積調整（体積増減）との併用でなければ、この関節角度調整だけのエクササイズをおこなって、サイズダウンはしません。逆に体重を落とす必要なく痩せる必要もないという体積を小さくする必要のない人は、この②と下記③だけで十分となります。①②の詳細のトレーニング方法はこちらです。



→ ①②のボディメイク方法の詳細

### ③ 身体機能（ねじれ反発・ダイアゴナル連動・骨盤のあそび）

トップモデルがマラソンに挑戦するため毎日ジョギングしたとしても脚が変な筋肉のつき方により脚の形が悪くなることはありません。それはなぜでしょう？



その理由は、前述②の関節角度に加え、“モデル身体機能”といわれる身体機能がきちんと備わっているからです。

痩せても痩せてみえない場合が多々あります。いくら①体積を減らし②関節角度を整えたとしても、

- ・ねじれ反発
- ・ダイアゴナル連動
- ・骨盤のあそび

の身体機能がなければ痩せてみえない・・・という残念なことになってしまいます。そういう意味でも、

- ・痩せてサイズは落ちたのに、痩せたといわれない・・・
- ・痩せたのに、写真写すと痩せて見えない・・・

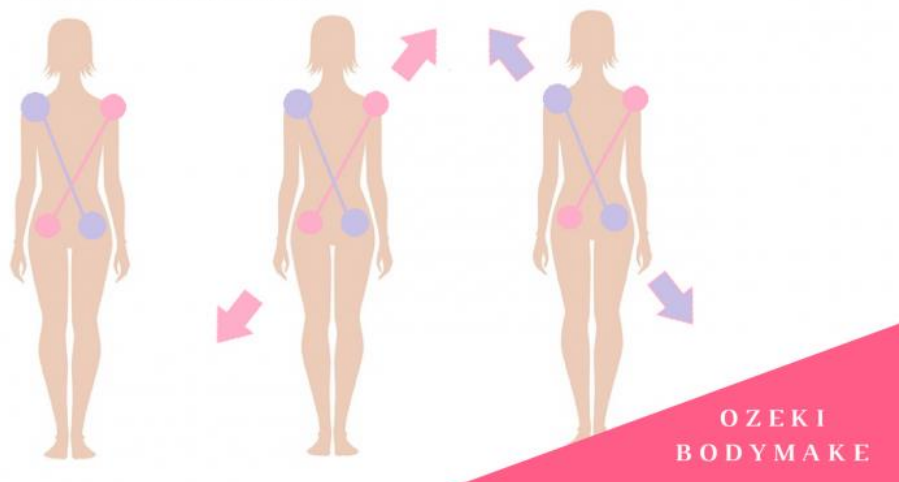
それにはちゃんと理由があるのです。それは、身体機能解剖学着て視点から、ガチガチした動きのロボット状態だからです。

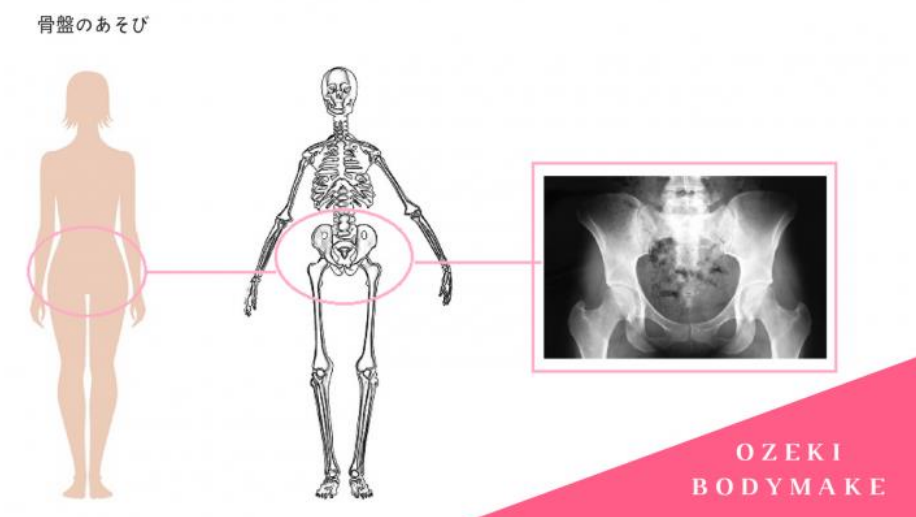
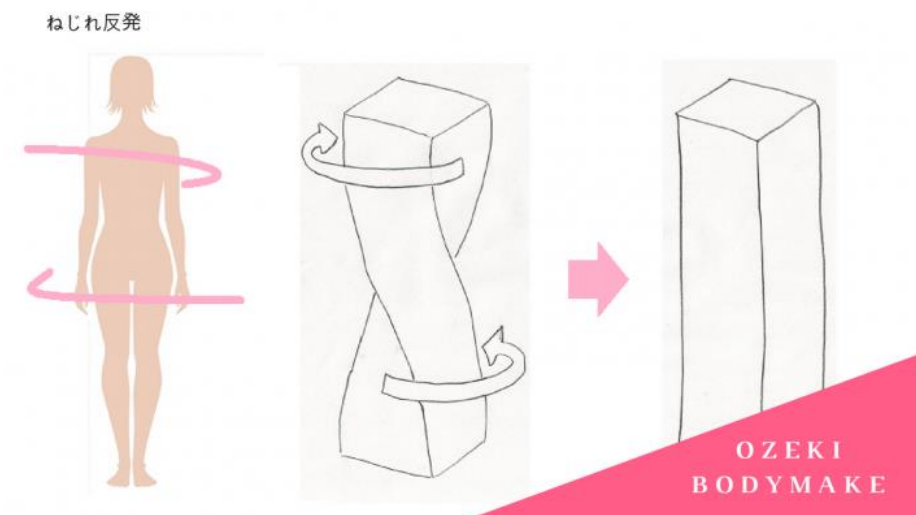
がんばって痩せたのにボディメイクの最後の仕上げで次第で、痩せたように見えないというのでは努力が無駄になってしまいますね。あなたもそんな状態ではありませんか？

そのためには、ガチガチのロボット状態から、トップモデルと同じようなしなやかな動きができるような身体機能を付加していく必要があります。具体的には、①体積②関節角度調整のトレーニングに、

- ねじれ反発
- ダイアゴナル連動
- 骨盤のあそび

ダイアゴナル連動 DiagonalLinkage





という3つの身体機能向上トレーニングを付加していくことになります。

これらのねじれ反発・ダイアゴナル連動・骨盤のあそびという3つのボディメイクに直接影響するボディメイクに特化した身体機能向上トレーニングの身体機能解剖学的概念がないのは、ボディメイクにおいて致命的ともいえます。なぜなら、がんばって痩せたのに、このボディメイクの最後の仕上げ次第で、痩せ感とすっきり感の見え方がまったく違ってくるのです。この3要素がないと、数値的にはダウンしているのに、痩せたように見えな

#### ④ 均整（視覚心理）



たとえば、顔が大きいという人は、骨格の頭（頭蓋骨）の部分が大きいと考えられます。しかし、全体的に痩せれば、余計、頭の部分が大きく見え、逆にそのアンバランスさが目立ってしまう。頭の骨自体を小さくできれば良いが、通常、骨（頭蓋骨）を削ったりはできません。そこで、頭の部分を目立たなくさせることなら可能かということになっていきます。実際には、頭に目が行かないように、例えば、お腹や鎖骨付近の部位をきれいに整え、インパクトを与え、視線を頭以外に持ってくるようにしていく。また、肩幅があり、いかつくて、気になる場合は、例えば、ウエストをあえて太くして、目立たなくするようにする。これらは、均整（シェイプリー）という概念である。化粧でいうなら、鼻を高く見せるために、鼻の横に影を入れるような感じもある。絵でいうなら、遠近法に似ているかもしれません。①②③が、体積や形、身体機能という実質要素だとしたら、④は心理的要素とも言えます。

## ⑤ 質感（骨格感・皮膚感）



痩せても痩せてみえない人がいます。逆に、それほど痩せなくても、すごく痩せてきれいになる人もいます。その差は何でしょう？それは、質感です。ボディメイクにおける質感とは、骨格感・皮膚感の2つです。緻密に計算されたボディメイクトレーニングなら、エクササイズで骨格感・皮膚感を出すことができます。

鎖骨の浮き出具合や膝や肘の骨感で、ぐんと印象が違うことを感じたことはありませんか？

それは、ちょっとしたことですが、このちょっとしたことこそ、きれいに痩せるための女性ボディメイクには重要な点です。

## ⑤ トレンド感

1960年代マリリンモンローがトレンドだった時代と、いまでは体型のトレンドが全く異なります。国や地域によっても異なります。たとえば、1960年代では女性は大きく後ろに突き出たヒップがトレンドでした。ヒップのない女性は、やっきになって、ヒップのボリュームを出すことに専念していました。



さて、現在はどうでしょう？時代は正反対になり、ボリュームあるヒップの体型は、今の流行の服のカットには全く合わなくなっています。現在のトレンドはフラットなヒップです。そして当然ながら、ヒップラインはカラダの関節角度が成しているものであり、それを調整していくには、単なるダイエットでは無理であり、関節角度調整という概念と共に「トレンドに合った関節角度トレーニング」が必須となります。

言い換えれば、このトレンドをつかんでボディメイクしていかなければ、せっかく頑張ってボディメイクしても、流行の服が似合わないという悲しい結果になってしまいます。

さらに、好まれる体型のトレンドや流行の服によって、このカラダの関節角度が時代ごとに微妙に変化していきます。2年前でさえ違います。たとえば、2年前はフラットなラインだったのが、いまでは若干立体感あるラインがトレンドということもあります。痩せてダイエットしても、トレンドに合った体型にボディメイクできなければ、服は似合いません。トレンドにあったボディメイクを試みるのが賢い女性の賢い選択ではないでしょうか？

## 具体的なボディメイク方法

具体的なボディメイク方法&ダイエット方法はこちらを確認。

- [下半身痩せダイエット](#)
- [お腹ウエスト痩せダイエット](#)
- [モデル脚ボディメイク](#)
- [モデル体型ボディメイク](#)
- [ふくらはぎ痩せダイエット](#)
- [姿勢トレーニング](#)

- [痩せるダイエット](#)
- [二の腕やせダイエット](#)

[ボディメイクとは？女性必見！OZEKI ボディメイクメソッド | 本物のボディメイクを世界中におぜきとしあき](#)



### ボディメイクはこちらを確認

せっかくボディメイクしようと決意したのに、遠回りなダイエット方法だったり、間違ったボディメイク方法だったりしたら、あなたの努力と時間が無駄になってしまいますね。また、女性専用ダイエットジムやボディメイクジム、ダイエット専門パーソナルトレーナージムなど、専門と思えるジムやトレーナーであっても、同じことは起こりうります。





何が効果的なダイエットなのか、どんなトレーニング方法が本当のボディメイクに最適なのか、まずはこちらのボディメイク&ダイエットの基礎知識を確認してみましょう。

- [ボディメイク&ダイエット基礎知識](#)

## 本物のボディメイクで、さらに Happy、さらにスマイル

私はパーソナルトレーナーとして、長年ボディメイク&ダイエット指導や[パーソナルトレーニング](#)指導に関わらせていただく中で、頑張っているのに努力を無駄にしている方を本当に多く見してきました。またボディメイク&ダイエットは辛いもので楽しくないものだと思っている方も多く見してきました。

そんな方々のお役に立ちたい！ボディメイクを楽しくしていきたい！ボディメイクをだれでも手軽にできる形にしたい！微力ながら、私のボディメイク&ダイエットの知識と指導経験がひとりでも多くの方のお役に立てればと心から思っております。

あなたが求めているのは、どんな服でも着こなせるような、きれいなラインのカラダになる本当の意味での女性ボディメイクではないでしょうか？思い通り自在にファッションを楽しむように身体をボディーメイキングしませんか。ボディメイク&ダイエットは、指導歴 20 年 1 万人超実績[パーソナルトレーナーおぜきとしあき](#)に全て

お任せください。

ボディメイクして、さらに Happy、さらにスマイル。まずはお気軽にお問い合わせくださいませ。

- [ボディメイクパーソナルトレーニング個人指導について](#)
- [ボディメイクを専門的に学びたい方の専門講座について](#)