

月4回のマシンピラティスで効果はある？ 継続して通う際のポイントも紹介

「マシンピラティスは月4回でも効果を実感できる？」
「月4回のエクササイズをどれくらい続けたら体が変わる？」
「高頻度の運動は継続できる自信がない……」

結論から言うと、マシンピラティスは月4回でも効果を実感できます。ゆっくりと効果が表れるので、継続的に取り組むことが重要です。

この記事では、月4回で効果を実感できる理由や継続のポイントを解説します。着実に理想の体型に近づきたい方は、ぜひ参考にしてみてください。

○ 月4回のマシンピラティスで本当に効果がある？

マシンピラティスは月4回でも、継続的に取り組むことで効果を期待できます。続けているうちに、ゆっくりと体に変化していくでしょう。インナーマッスルを中心に筋肉を強化できるため、体型の変化や姿勢改善が期待できます。

マシンピラティスは、負荷を調整できるのが特徴です。筋力に自信がない方でも、適切な負荷で無理なくエクササイズできます。

また、マシンのサポートによって正しいフォームでエクササイズしやすいのも魅力です。適切な負荷かつ正しいフォームで継続することで、徐々に効果が表れてくるでしょう。

短期間では効果を実感しにくいので、長期にわたって継続することが重要です。

ピラティス創業者のジョセフ・H・ピラティス氏は『10回で気分が良くなり、20回で見た目が変わり、30回で全く新しい身体になる』という言葉を残しています。

月4回のペースで見た目の変化を目指すなら、5ヶ月で実感できる可能性があります。効果を実感するまでの期間は個人差があるので、すぐに結果を求めずにコツコツと継続してみてください。

初心者の場合、月4回の頻度であれば続けやすいでしょう。効果を実感するまでに回数を重ねる必要があることを念頭に置き、無理のない頻度で取り組むのがおすすめです。

○ 継続してマシンピラティスに通うポイント

ここでは、マシンピラティスに継続して通うためのポイントを紹介します。

- 数値を記録する
- インストラクターに相談する
- 同じ目標の仲間を見つける

挫折することなく理想の体型を手に入れたい方は、ぜひ参考にしてみてください。

・数値を記録する

モチベーションを維持するには、体重や体脂肪率などの数値を記録するのがおすすめです。定期的に数値を記録すると、自身の成長を実感できます。

マシンピラティスの効果は徐々に表れるので、短期間では体型の変化を実感できないでしょう。数値を記録していると、成果を客観的に把握できます。着実に目標に近づいていることがわかれば、モチベーションを維持しやすいです。

体重や体脂肪率などの数値は、毎回同じ時間に測りましょう。計測するタイミングがバラバラだと、数値の変動幅が大きくなってしまいます。なぜなら、食事や排泄などによって数値が変動するためです。

測定におすすめのタイミングは、起床して排泄をした後です。決まった時間に測定して、数値を記録してみましょう。

・インストラクターに相談する

モチベーションが低下しているときは、インストラクターに相談するのがおすすめです。励ましやアドバイスによって、モチベーションを高めてくれます。

体の不調を感じていたり、エクササイズに関する悩みがあったりすると、継続が難しくなってしまいます。「疲労が取れない」「効果を実感できない」など、悩んでいることをインストラクターに伝えてみましょう。

例えば、疲労が取れない場合は、トレーニングの頻度が原因の可能性があります。インストラクターに相談すれば、適切な頻度を提案してもらえるでしょう。

トレーニングの頻度だけでなく、休息や食事といった原因も考えられます。知見のあるインストラクターに相談することで、一人で悩むよりも早く解決策が見つかるでしょう。

・同じ目標の仲間を見つける

同じ目標を持つ仲間を見つけると、継続しやすくなります。励まし合ったり、仲間が努力している姿を見たりすることで、モチベーションの維持・向上が期待できます。

スタジオに通い、同じ目標の仲間を探してみてもよいでしょう。グループレッスンを行っているスタジオも多いので、高め合える仲間を見つけやすいです。

マシンピラティスに興味を持っている友人がいる場合は、一緒に始めるのもおすすめです。友人と一緒に始めれば、楽しく継続できるでしょう。

○ 月4回でも効果を実感しやすいマシンピラティス「STRONG Pilates」を紹介

STRONG Pilatesは、高効率なプログラムを提供しています。45分で完結するピラティス × 有酸素運動 × 筋トレのハイブリッド型フィットネスです。

マシンピラティスでインナーマッスルを鍛えて姿勢を改善しながら、バランスのよい体づくりができます。プログラムの中で強度の高い有酸素運動も行うため、カロリー消費も狙えます。

さらに筋トレも行うことで筋肉がつき、痩せやすく太りにくい体を目指せるのが特徴です。高強度の運動で効果を実感しやすい一方で、負荷は低いため無理なく続けられます。

月4回で効果を実感したい方には、さまざまな運動を掛け合わせた高効率なフィットネスがおすすめです。

STRONG Pilatesは、無料体験レッスンを行っています。ぜひ公式LINEからご予約ください。
