

プールダイエットはお腹痩せに効果的！オススメの水泳ダイエットメニュー

■ 読者ターゲット、コンテンツ内容

対象者

- 職業や住んでる場所は関係ありません、全国対象です
- 性別も関係ないんですが、メインは女性になるはず。
- 年齢も関係ないんですが、やや高め（30～40歳以上）をメインで考えてください。
- ダイエットのために、これから水泳を始めようとしている人
- ダイエットのために、水泳してるんだけど、どうも痩せないと感じてる人

ユーザー意図、心理

- お腹が出てきた、太ってきた、体型が崩れてきた感じがする。ダイエットした方がいいかも？
- 運動は苦手、暑い中外を走ったりするのは無理そうだけど、水泳ならできそう
- 他のスポーツや運動より水泳の方が痩せそうな感じがする
- 水泳はダイエットに良いつて聞いたので始めてみたい、どうすればいいの？泳ぐだけで良い？歩くだけでも良い？
- 効果的にお腹を引っ込めたいので、そのための泳ぎ方やどんなメニューが良いのか知りたい

内容の方向性、コンセプト

理由、ポイント、方法を解説する説明文と、具体的なやり方の提案をする総合型のコンテンツです。

特にコンセプトはありません。水泳で効果的にダイエットをするにはどうすれば良いのかを説明するコンテンツです。

理由はいろいろなんですが、水泳をするということは決めている人が対象です。なので、頑張っで痩せれるような（続けられそうな）内容や提案をしてください。結局は続けないと意味ないので。

タイトルはお腹痩せなんですが、お腹痩せに限定せず、ダイエット全般です。

以下の構成案の中に無くても、他に疑問に思っでいそうな事や、知りたそうなことなどがあれば、それも追加してもらっでOKです。

関連記事

水中ウォーキング、カロリー、肩幅に関しては別記事作っでリンクしますので、あんまり触れなでください。

■ 想定文字

4,000 文字を想定しています。

たくさん書けた場合は、6,000 文字分くらいまでならお支払しますので一度ご相談ください。

■ コンテンツ構成案

本文に書く内容を簡単にまとめたもの、抜粋、要約を最初に書いてください。想定は 100~300 文字。「@ライティング時のお願い」にサンプルありますので、参考にしてください。

水泳がダイエットに効果的な理由

水泳のメリット、他のスポーツ（ランニングなど）や運動にくらべてどこが良いのか？ どのような点がダイエットに向いているのか？ というのを書いてください。

お腹痩せ、足痩せに向いている理由などもあれば入れてください。

プールダイエットの方法や泳ぎ方

水泳でダイエットするにはどんな風に考えたら良いのか？ という基本的な考え方を書いてください。理由も。

例) 長く続けられるようにする、ゆっくり楽しんで泳ぐ、とか。

頻度はどれくらいが良い？ 週一回でも OK？

頻度の話。週一回、週に何回、月一回など。どれがベストなのか？ を理由と一緒に。

距離はどれくらい泳げばいいの？

一回の水泳でどれくらいの時間（1 時間など）やどれくらいの距離（1 キロ）泳ぐのが良いのか？ 普通なのか。理由と一緒に。

効果が現れるまでの期間は？ 一ヶ月でも痩せれる？

ダイエットのために水泳を始めてから効果が出るまでの期間がどれくらいかかるのか？ 一ヶ月で成果をあげようと思ったら、どれくらい泳げば良いのか？

食事管理もちゃんとする

運動しても、食べ過ぎたら意味ないので。あと、水泳した直後など、食事のタイミングはどうする？

痩せるための水泳メニュー

リードを入れてください。基本的な考え方など。

基本的のダイエットメニュー

モデルメニューのケースを作成して、提案してください。なんでこのメニュープランが良いのか？

特に何にも特化していない一般的なパターン。週1回1時間~2時間目安です。

お腹を集中的に痩せたい場合のメニュー

同じですが、お腹痩せ特化版

足痩せを目指すためのメニュー

同じですが、足痩せ特化版。

成功体験談・口コミ

こちらで実際の体験談を集めます。