

# DDRでダイエットをした話

'12 Narow

## 1 この記事の内容

80kgのデブがダンスダンスレボリューションの上達を目指してひたすらにやりこんだ結果20kg痩せた話。

あんまり一般的なダイエット法ではないと思います。というよりは単にDDRノススメ記事かも。

## 2 ことの始まり

今からおよそ二年前の2012年冬、私はすた井<sup>\*1</sup>が大好きだった。朝11時の開店と同時にすた井を食べに行き、3限4限を受けて17時に食べに行き、その後ひとしきり遊んだ後22時に食べに行き、夜食として深夜3時に食べに行くような生活<sup>\*2</sup>をしていた。

当然このような生活をしていて体が無事なわけではなく、自分自身でもこのままではヤバイと思っていたため、何かダイエット出来る方法を見つけなければと思っていた。

そこで目につけたのがダンスダンスレボリューション（以下DDR）である。音楽に合わせて四枚のパネルを踏むKONAMI製のアーケード音楽ゲームであり、この会誌を手にとりて頂いている方のほとんどは名前は聞いたことがあるのではなかろうか。

当時Beatmania<sup>\*3</sup>に没頭していた自分は「音楽ゲームでダイエットできるんなら最強じゃね？」という思考になり、春休みが終わってからおよそ半年間このDDRをやりまくった。

その結果としてもとの標準体重まで減量することに成功した。半年間でおよそ18kg程度のダイエットである。DDRの曲が好きでダイエットしたいけど、実際どうなのって人の助けなればと思う。

## 3 DDRというゲームについて

DDRについて、名前はまずこのゲームは、好きな曲を選んでそれにつけられた譜面にしたがって足元のパネルを踏むというゲームである。譜面には難易度が19段階<sup>\*4</sup>あり、パネルを踏む数やリズムの難解さによってレベルがつけられている。足1~6は初めての人向け、足7~12は初級者向け、足13~15が中級者向け、足16~18が上級者向け、足19が超上級者向け。もしはじめてや

---

<sup>\*1</sup> 伝説のすた井。うまい。米の二郎みたいなもの。天神通りにある

<sup>\*2</sup> このすた井4食による摂取カロリーはおよそ5000kcal。病院まっしぐらである

<sup>\*3</sup> 通称武寺。落ちてくるノーツに合わせてボタンを押すゲーム

<sup>\*4</sup> 最高難易度のレベル19は一秒間に12枚のパネルを踏む。そうだね意味不明だね

るという人が居れば、素直に足 1~4 くらいから。

さて、それらの譜面にしがたってパネルを踏むのは実際運動になるのか？

結果から言うと、**レベルによる**。<sup>\*5</sup>高難易度をやっている時は息も絶え絶えになり足が震えて視界がすぼまることもあるが、低い難易度をやるのであればちょっと汗をかく程度。自分は高難易度をひたすらやりこんでました。低難易度だけやってダイエットは少し難しい。

じゃあ痩せるようになる難易度はどのくらいかという、足 13 くらいではないかと思う。このあたりから降ってくるノーツ（矢印）の数が増えてきて、軽いランニング程度の運動になってくる。足 12~14 を定期的にするだけでも健康目的としては十分すぎるくらいの運動なので、運動不足解消を目指す人はこのくらいをできるよう目指すといいと思う。

## 4 DDR でダイエット ~初期~

さて、まず初期の話である。春休みを終えて調布に戻ってきた私はとりあえず DDR やってみようかなと思ってゲーセンに行った。しかしここで 1 つの問題が発生する。

**メッチャ恥ずかしい**のである。かなりデブの自分が腹の肉を揺らしてダンスって実際どうなのやばくね DQN に笑われたらどうしようとかそういう思考に陥った。多分誰しもが一度は体験する感覚ではないかなと思う。

でも結果的に言えば**気にしないのが正解**である。だってダイエットしに来てるもんね。別に他人にダンスを見せたいとかそういうのはまったくくないよ。ゲーセンに DQN が多すぎて発想も平成初期くらいの話だよ。<sup>\*6</sup>

そのうちプレイが楽しくて周囲とか気にならなくなる。

本題に戻って、DDR でダイエットするために最初期にやっていたこと。簡潔にまとめると以下の通り。

### 1. 上達を目指す

この時期は昨日できなくても今日やったらできた、とかそういうことが多い時期なので上達が非常に実感しやすい。100m 走で言うならタイム 20 秒だったのを 16 秒にしようとかその程度なので、数日継続すれば足 7 くらいはすぐにできるようになるはず。最初の数回は足 1~3、ほんのちょっとでも慣れてくれば足 4~6 まで出来ていたような気がする。

### 2. 好きな曲を見つける

何回かプレイすると、あつこの曲いいなつてのが見つかるかと思う。DDR に曲を提供しているアーティストはおおよそその場合複数曲提供しているので、そのアーティストの提供した別の曲とかやってみるといいんじゃないかな。

自分は Sota Fujimori の曲にハマったので、そこからやりたい曲を見つけて行った。

---

<sup>\*5</sup> 最高難易度は 400m 走を全力疾走し続けるくらいにはキツイ

<sup>\*6</sup> でも絶対ってわけじゃないのでアレ。何かあればすぐ店員を呼びましょう。

### 3. 食生活の改善

ダイエットするって言っているのに、すた丼1日4杯食べてさらに夜食にカップ焼きそば食べるバカはいない。まず1日の摂取カロリーを1600kcal程度\*7まで抑えないと正直体重は減らない。正直ここが1番つらいが、DDRに金を入れれば自然と食費が減るので毎日の食事が質素になる。

この時期は足6とかでも結構汗をかくはず。上達して足9とかできるようになってきたら中期へ。

## 5 DDRでダイエット ～中期～

足8以降くらいになると、運動量的にはジョギングレベルになってくる。消費カロリーでいうと一曲あたり10~20kcal程度。このくらいからDDRのかつてのボス曲の最低難易度が顔を出してくる。

では、この時期にやっていたこと。

#### 1. 上達を目指す

初期から継続して。1つの指標としては、MAX300という曲のBASIC(楽\*8)難易度のクリア。

この曲はDDRの歴史とも呼べる曲で、かつてからDDRのボス曲といえばコレと呼ばれていた。今でも高難易度を目指すためには避けて通れない道の1つである。その楽譜面をクリアすれば、胸を張ってDDRプレイヤーですと言えるのではなかろうか。

自分はコレの他にもいくつか課題をつくり、そのクリアを目標とした。インターネットを調べるとDDRに関する初心者向けのwikiやページがあるので、是非参考にされたし。

#### 2. 筋トレ

この頃から筋トレ\*9を始めた。筋トレに関して話をすると長くなってしまうので割愛するが、筋肥大\*10を目的として始めた。1~3回くらいで限界が来るレベルの重量を短いパンで数セット。翌日は筋肉痛に苦しめられるが\*11、2週間もすれば目に見えて筋肉がつく。

#### 3. 食事

筋トレを始めたこともあり、本格的に食事制限を始めた。西友で売ってるバナナ数本を昼食としたり、飲み物をノンカロリーのものに変えたり、食事に野菜を取り入れるようになったりと。

また筋肉痛の日は好きなモノを食べて良いという日にした。筋肥大を行うためにはタンパク質が必要となるので、もっぱら肉を食べていた。今思えばこのように食事制限から開放された食事をしてよい日を設けることによって無理なく続けられたような気がする。

---

\*7 ちょっと質素なくらいの食生活レベル

\*8 DDRには一曲あたり4~5種類の難易度がある。下からBIGGINER、BASIC、DIFFICULT、EXPERT、CHALLENGE。過去には下から習、楽、踊、激、鬼と呼ばれていた。文字数の面から後者で呼ばれることが多い

\*9 大学にトレーニングルームがあるので、それを活用

\*10 筋肉を大きくすること。筋肉が大きくなれば基礎代謝量が上昇し、脂肪が燃えやすくなる

\*11 筋肉痛の間に筋トレしてもあまり意味はない。筋肉痛が治ってから始めよう

この時は1日平均1500kcal程度の食事制限をしていた。

この頃は自分自身DDRは上達して筋肉もついてダイエットできている、ということで軌道に乗っていた。足12を安定してクリアできるようになる頃には、体重は70kg前後まで落ちていたと思う。この時点でDDRを初めて50日程度であった。足11が大体出来るようになってきたら後期へ。

## 6 DDRでダイエット～後期～

足12～13くらいから、運動量はジョギングからランニングレベルになってくる。消費カロリーは15～40kcal程度。この頃あたりから曲が終わったら肩で呼吸するようになったり、曲の途中で足が動かないとかそういったことが起こるようになってくる。ゲームからスポーツにシフトしてくる時期である。だいたい足14くらいから厳しいランニングのレベルになってくる。時期や体調によっては気分が悪くなったり、熱中症なども気をつけなければならない場合もあるので、体調管理には注意\*12。

筋トレと食事制限については中期のままで、やる曲の難易度を徐々に上げていった。足12～13くらいからはかなりの運動になってくるので、結構汗をかく。当時夏だったこともありタオルは携帯していた。

MAX300(激)という曲をクリアできるようになってきていた頃、自分のDDR力の上達を感じられた。この頃がDDRを初めて90日程度となる。おそらく体重は65kg程度まで落ちていた。クリアできたら終期へ。

## 7 DDRでダイエット～終期～

MAX300(激)はだいたい足15の中で下の中程度の難易度と呼ばれている。それ以降、足15の強いもの～足19の運動量は一曲あたり35～80kcalとなり、もう陸上競技のそれと大差ない。足16～17の面子は過去のラスボス曲がほとんどであり、一曲制覇するごとにDDRの歴史を制覇しているような気分になる。…かもしれない。

自分の場合、ここから一ヶ月程度はひたすらに足17～18をやりまくった\*13。筋トレもさらにメニューを重いものに変更し、食事についてもアスリートのための食事理論などについて調べた。そういった生活をさらに一ヶ月程度続けていた所、体重59kg、体脂肪率15%のそれなりに筋肉質な肉体になっていた。

その後夏に実家に帰った所、あまりの痩せ方に薬やってないよね？と言われてまた入院を勧められた。無論、運動と食事制限によりとても健康に痩せたので問題はない。このダイエットから一年経っている今でも特にリバウンドはなく、健康体である。

---

\*12 自分は一回DDRで熱中症になってます

\*13 888 鬼と呼ばれる曲をひたすらやっていた