



指導監修 日本体育大学大学院准教授 岡田 隆 (バズーカ岡田)

体脂肪を減らすHIIT High-Intensity Interval Training 〈BASICレベル〉

HIIT は、有酸素運動と筋トレ、双方のメリットを取り入れた運動です。10 秒のインターバル（休憩）を挟み、20 秒の運動を計 8 回、全力で行います。余分な体脂肪を落とし、引き締まった体をめざして、早速始めましょう！

1

ニーアップ



体はまっすぐ姿勢をよくし、左右の足を交互にできるだけ高く、早く上げます。

疲れてきても足を高く早く上げましょう！



10 秒間
インターバル

2

ハーキー



腰を落として重心を低くし、その場で足をできるだけ速く上下に動かします。



素早く動かし続けます！

1～4 を
2セット全力で
行います

10 秒間
インターバル

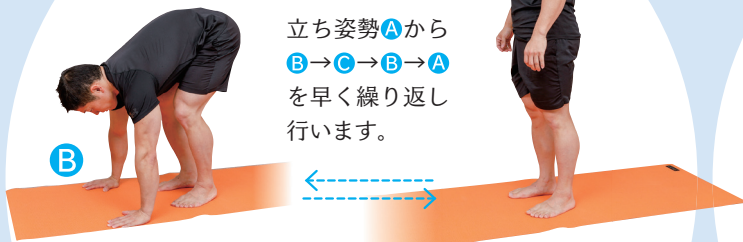
4

バーピー



立ち姿勢AからB→C→B→Aを早く繰り返し行います。

B



腕立て伏せの姿勢のときは腰を平らにして脚をしっかり伸ばしましょう。

腰を平らにする

C



正しい姿勢で素早く行いましょう！

10 秒間
インターバル

3

腕立てニーアップ



腕立て伏せの姿勢で、足を交互に胸に引きつけます。



できるだけ腰を上げずに低い姿勢をキープ！

体脂肪を落とすためには、しっかり食事をとって動く！

健康的に体脂肪を落とすためには筋肉を減らさないこと、むしろ筋肉をつけていくことが大切です。筋肉が落ちてしまうと、消費するエネルギーが少なくなり、脂肪が落ちにくい体になります。栄養バランスのとれた食事をしっかりと、筋トレなどの運動でエネルギーを十分に使うことが重要です。



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/21spring01.html>

動画をよく見て正しい姿勢で実践しましょう！

