



指導監修 日本体育大学大学院准教授
岡田 隆 (パズーカ岡田)

自宅にしながら短時間で高い効果（脂肪燃焼、筋力アップ）が期待できるエクササイズ「HIIT」を、年間シリーズでご紹介します。

※強度が高いので、健康に不安のある方は医師に相談してから行ってください。

※必ず準備運動を行い、異常を感じたら無理せず中止しましょう。

High-Intensity Interval Training

下半身の筋肉をつけるHIIT

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 スクワット



10 秒間
インターバル

2 ワイドスクワット



足を肩幅程度に開き手を前に出して立ち、スクワットをします。スピーディーに繰り返します。



しゃがむときは、膝が前に出すぎないように、お尻を引く。

NG

膝が前に出て、かかとが上っている

かかととは床につけたまま

1 ~ 4 を
2セット全力で
行います

足の幅を広くして、つま先をやや外側に向け、スクワットをします。



体を垂直に上下させる。

10 秒間
インターバル

4 トリプルエクステンション



スクワットのしゃがんだ姿勢から斜め前方に足首、膝、股関節を伸ばしていきます。

手は、体重をかけずにバランスをとる程度に。

お尻を後ろに引く

NG

足首が外側に曲がり、ひねった状態になっている

10 秒間
インターバル

3 ナロウスクワット



足を閉じてスクワットをします。膝が前に出やすくなるので、しっかりお尻を後ろに引きましょう。



膝が前に出る場合は浅くしゃがみます。

GOOD

お尻を後ろに引く

トレーニングの継続とたんぱく質で筋肉をつけよう！

全身の筋肉のなかでも多くを占める下半身の筋肉は、健康的な生活を送るためにとても大切です。筋肉をつけるためには、トレーニングに加えて食生活も重要です。肉、魚、乳製品、大豆類などの食品を毎食しっかりととりましょう。トレーニングと適切な食事を継続して下半身の筋肉をつけましょう！

●実際の動きは動画をチェック！



<http://doug.hfc.jp/imfine/undo/21summer01.html>

動画をよく見て正しい姿勢で実践しましょう！