



RIZAP

トレーナーが伝授



日本ガイズ健康保険組合×RIZAP 動画付き特別コラム

簡単トレーニングで 脂肪燃焼効果をアップ

毎日運動しているのになかなか結果が出ず痩せない…そんなお悩みありませんか？

実は脂肪燃焼にはコツがあります。

ダイエットのプロである RIZAP トレーナーが
脂肪燃焼効果を最大にする方法をコツソリ教えます♪

強度の高い運動と少しの休憩を繰り返し行う
HIIT (High-Intensity Interval Training) で
脂肪燃焼効果を最大化！

① ワイドスクワット

足を肩幅の 2 倍程度
開き、つま先をできる
だけ外に向けしゃが
みます。



10秒
休憩

② ヒップリフト

両手を地面につき、膝を 90 度
に曲げお尻を持ち上げます。



10秒
休憩

④ マウンテンクライマー

腕立て伏せの姿勢で交互に膝を胸
に引き付けます。リズムよく行いましょう。



10秒
休憩

③ サイクリング

仰向けになり、体を捻って肘
と膝を引き付けます。左右交
互に行いましょう。



10秒
休憩

▶ Point!

HIIT のポイントは、1 種目を 20 秒かけて行い 10 秒休憩する
こと。トレーナーの動画を見ながら一緒に頑張りましょう！

◀一緒にチャレンジ！



解説付きワンポイントレッスンはコチラ▶

※本動画の視聴期日は2026年3月末です。コード読み取りまたはクリックしてご視聴いただけます。

脂肪燃焼効果を高める 3つのポイント

1 低糖質食事法



太る原因は、エネルギーとして使われなかった糖質が体脂肪として蓄積されてしまうことにあります。“糖質”の量をコントロールすることで脂肪がつきにくく、体脂肪が燃えやすくなります。

また、良質な脂を積極的に摂ることや朝食を食べることで、脂肪燃焼効果を高めることができます。朝食では代謝を上げて、より脂肪燃焼効果を高くするために、タンパク質メインの主食をしっかりと食べるようにしましょう。

2 運動



脂肪をエネルギー源とし燃焼させるのは、有酸素運動が効果的です。しかし、有酸素運動だけでは体重の減少が緩やかでリバウンドしやすくなってしまいます。そこで着目すべきは基礎代謝（寝ていても座っていても消費するエネルギーのこと）。

基礎代謝を上げるためには筋肉を増やすことが大事です。筋肉を効率よく増やす“筋力トレーニング”と有酸素運動を組み合わせることで相乗効果が働き、脂肪燃焼効果が最大になります。

3 生活習慣



生活習慣の中でも、脂肪燃焼効果を上げるために最も大切なものは睡眠です。睡眠時間が6時間以下の人は、7時間以上寝ている人に比べ“1.5倍”も太りやすくなります。

また、睡眠の時間だけでなく、朝日を浴びる、ぬるめのお風呂に浸かる、寝る3時間前までに夕食を食べるなど、睡眠の質を上げる習慣を毎日の生活に取り入れてみましょう。

結果への近道！

身体を変えるためには、
食事の力8割、運動の力2割です。

いくら効果的でハードなトレーニングをしても、それ以上に好きなものを食べ栄養過多の状態では体重が増えてしまいます。脂肪を落とす主役は“食事”なのです。

トレーニングを毎日しているのに結果が出ない。そんな方は食事を今一度見直しましょう！

RIZAP 語録

筋肉が全てを解決する

筋肉があれば代謝があがり、病気にもなりにくく、太りにくくなります。さらに、常に明るくポジティブになってくるので、信頼が集まりやすくなり、人間関係も良好になります。このように、筋肉を鍛えることで、心身共に健康な状態を作ってくれます。

トレーナー 吉成 大樹

