



RIZAP
トレーナーが伝授



コニカミノルタグループ従業員の皆様

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ッソリ教えます♪

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▶



※動画はQRコード読み取りまたはQRコードをクリックしてご視聴ください。本動画の視聴期日は2022年3月末です。

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

