

もっと歩いて
もっと健康に

監修

フリーインストラクター 今井 真紀

歩く前の筋トレで ヤセ効果を高めよう

ウォーキングには脂肪燃焼効果があり、歩く前に筋トレを行うと体脂肪がさらに燃焼しやすくなります。しっかり運動する日は「筋トレ→ウォーキング」の順に行い、ヤセ効果を高めましょう。

脂肪燃焼効果を高めるカギは「成長ホルモン」

体脂肪は遊離脂肪酸というかたちに分解され、運動のエネルギーとして消費されることで燃焼します。筋トレをすると脂肪分解作用をもつ「成長ホルモン」の分泌が促され、体脂肪の分解が進みます。ウォーキングの前に筋トレを行うと体脂肪が燃焼しやすい状態ができているため、脂肪燃焼効果が高まります。

成長ホルモンが分泌されやすい筋トレのポイント

POINT 1

大きな筋肉を刺激する

大きな筋肉は太ももやお尻、肩、胸などにあるため、スクワットやランジ、ヒップリフト、腕立て伏せなどの筋トレが効果的。

POINT 2

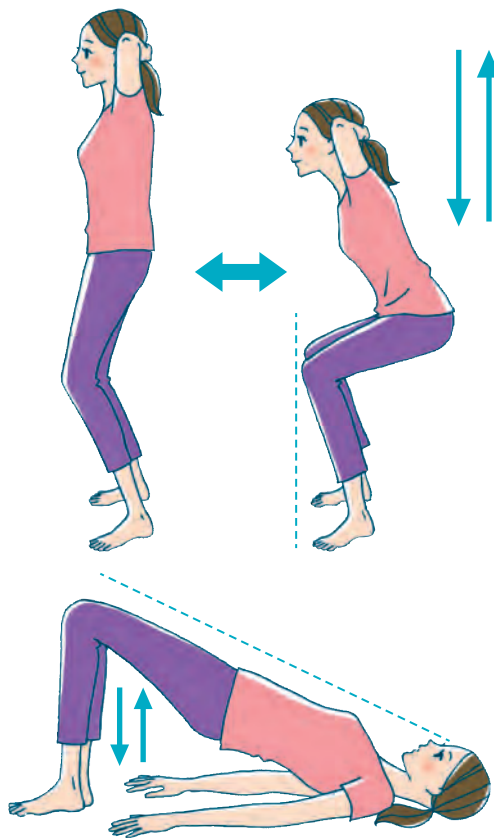
しっかり負荷をかける

10回で限界に近いくらいの負荷が理想。ゆっくり動作をする「スロトレ」は効率よく負荷がかけられる。

POINT 3

10～15分を目安に

2～3種類の筋トレを合計10～15分行う。



スロトレ・スクワット

- 1 足を肩幅に開いて立ち、つま先をやや外側に向け、ひざは軽く曲げる。両手を頭の後ろで組む。
- 2 4秒かけて腰を落とす。ひざがつま先より前に出ないように。

スロトレ・ヒップリフト

- 1 あお向きになり、ひざを立てて90度ぐらいに曲げる。両手を体の横に置き、お尻を少し浮かせる。
- 2 4秒かけてお尻を持ち上げ、ひざから頭までを一直線にする。

ややキツイと感じる運動強度でウォーキング

- 歩幅を広くすると運動強度が上がる。顔を上げて、いつもより広めの歩幅で腕を振って歩く。
- 休憩をはさみながら、1回10～15分のウォーキングを合計30～60分を目安に行う。