



脂肪燃焼に効果的な「サーキットトレーニング」 担当:中田 修弘

筋トレと有酸素運動を休憩なしに続けることで、短時間でも脂肪燃焼効果が期待できる「サーキットトレーニング」。組み合わせる種目によって、持久力や筋力、瞬発力、フィジカルも同時に鍛えることができるトレーニングです。減量や体脂肪を減らすなど、痩せるためのダイエットにもオススメの運動です。ここでは、サーキットトレーニングの効果と自宅でできるやり方について紹介します。ひと昔前までは、脂肪燃焼にはゆっくり長く走るなど20分以上の有酸素運動が効果的と言われていましたが、**短時間の無酸素運動なども脂肪燃焼効果があると今は実証されています。**

サーキットトレーニングとは

サーキットトレーニングは、筋トレなどの高強度のワークアウトを行いつつ、有酸素運動も間に挟むトレーニング方法です。**短い時間でもしっかり追い込めるほか、ワークアウトの組み合わせによってさまざまな部位を鍛えることが可能です。**(基礎代謝を上げる目的なら大きな筋肉群を鍛えるのがおすすめです。)

休息を挟まない！

基本的に休息を挟まず連続して行います。きついですが、ここで完全休息を挟んでしまうと、サーキットトレーニングとしての効果は薄れてしまいます。(短い休息はOKです。)

《サーキットトレーニングで期待できる効果》

1) 脂肪燃焼

人間は、何もしなくても日常生活の中でエネルギーを消費します。(基礎代謝)筋肉はその消費エネルギーの多くを担っています。筋肉量が低下すると基礎代謝が下がり、いくら有酸素運動を行って脂肪を燃焼しても、総合的に見るとエネルギー消費がさほど変わらないという事態も起こり得ます。そのため、ダイエットを目指すのであれば、筋肉量を維持、もしくは増やしつつ有酸素運動に取り組んだ方がよいです。その点、筋トレと有酸素運動を組み合わせるサーキットトレーニングは、**高い脂肪燃焼効果が期待できます。**

2) 心肺機能と筋持久力の向上

サーキットトレーニングは心肺負荷も少なくありません。継続して取り組めば心肺機能が高まり、Vo2MAX(最大酸素摂取量)の向上も期待できます。また、連続した運動により筋持久力も高まります。サーキットトレーニングの場合、下半身・上半身を含む全身の筋持久力を高められる点は大きな特徴です。たとえばランニングの場合、筋持久力が鍛えられるのはおもに下半身のみです。より基礎代謝を上げたいならば、普段メインではない部位を使うワークアウト種目を積極的に取り入れましょう！

3) 筋力の向上

サーキットトレーニングでは、おもに自重を中心とした種目が中心になるため、マシン筋トレや器具を使用した筋トレと比べると大きな筋肥大は期待できないでしょう。しかし自重とはいえ筋肉に負担を掛けたトレーニングですので、筋力アップの効果はゼロではありません。ランニングには余計な筋肉は重りではないので筋肉を大きくし過ぎないようにすることも必要です。

おすすめ自重筋トレでサーキットトレーニング

「1種目40秒《出来るだけ全力》+休息20秒×5種目」×1~5セット 1セット5分

①バーピージャンプ

スクワット・腕立て・ジャンプを1セットとして連続して行うトレーニングです。立った状態から腕立て伏せの姿勢になり、立ち上がる流れでジャンプをします。

②マウンテンクライマー

両手を地面に着けて頭から足までが直線になるようにします。そのまま左右の足を交互に上半身側へ引きつけます。体幹は動かないようにします。

③各種・腹筋/背筋

④各種ランジ

足を前後に開いた姿勢で、股関節や膝関節の曲げ伸ばしを行います。

⑤各種スクワット

⑥腕立て伏せ

⑦腿上げ

