

# HIITトレーニングの薦め

極めて効率の良いトレーニング方法です

毎日の筋活に取り入れましょう！



野口真利

(医) 真成会  
野口医院 院長  
医学博士

❖HIIT (ヒット)というのは、High (ハイ)…高い Intensity (インテンシティ)…強度とスピードで Interval (インターバル)…短時間の休憩を挟みながら Training (トレーニング)…繰り返し運動練習する、の略です。

このトレーニングは1990年に開発された「田端式」が原型で、米国の渡って評価され、体系付けられて日本に逆輸入したもの。先の長野オリンピックで金メダルをとったスケートの清水宏保選手が受けた強化方法で知られていて、近年のスポーツ界には既に普及しつつあります。



このやり方だと1分間が通常の筋トレ45分に匹敵するといわれるほど効率が良いのです。スクワットとか足踏み体操など自分で決めます。HIIT (ヒット)のメニューで10種目もあれば上肢・下肢・腹筋・背筋・体幹を網羅することができますね。毎日短時間の筋活で、生活習慣病の予防・治療にとっても役立ちます。

朝、筋活を行うと脳活ホルモン効果で軽快な半日を過ごせますが、一日の後半のためには再び二三のメニューをこなして、活力のチャージを行う必要がありますよ。



❖HIITのやり方も取り入れた《のぐち式筋活法》では、鍛えたい部位の筋肉に対して

- ① <20秒間> 出来る限り強い負荷をかけ
- ② <10秒間> 休む=これを1セットとして6~7セット行います。

例えば、写真のようにゴムチューブを軽く引っ張った状態から、さらに広げる運動をする場合 (☞声を出して、超スピードで)

- ☞1 (イチ) ・2 (ニ) ・3 (サン)  
— 2 (ニイ) ・2 (ニ) ・3 (サン)  
— 3 (サン) ・2 (ニ) ・3 (サン)  
— 4 (シイ) ・2 (ニ) ・3 (サン)  
— 5 (ゴ) ・2 (ニ) ・3 (サン)  
— 6 (ロク) ・2 (ニ) ・3 (サン)  
— 7 (シチ) ・2 (ニ) ・3 (サン)  
— 8 (ハチ) ・2 (ニ) ・3 (サン)  
— 9 (キュウ) ・2 (ニ) ・3 (サン)  
— 10 (ジュウ) ・2 (ニ) ・3 (サン)

=この30カウント(1セット)を6秒間で行います。続けて同様に2セット計3セット+10カウント=100カウント(約20秒)を一口とします。さらに続けて三口達成すれば、ほぼ100セット300カウントの上肢+大胸筋運動を、僅か2分間で達成したことになります。