



楽しく続ける
運動習慣
vol.3

【有酸素運動】
目的・場所別おすすめ
トレーニング5選

「有酸素運動を取り入れて効率的にダイエットしたい」「有酸素運動の中でもおすすめの方法は何か知りたい」とお悩みではありませんか？

有酸素運動には、脂肪を燃焼する効果が期待されており、**継続することで、ダイエット効果も期待できます。**

目的や場所に応じたおすすめの有酸素運動5つについてご紹介します。

ぜひ日常生活の中で実践してみてください♪

1. 有酸素運動のおすすめ5選

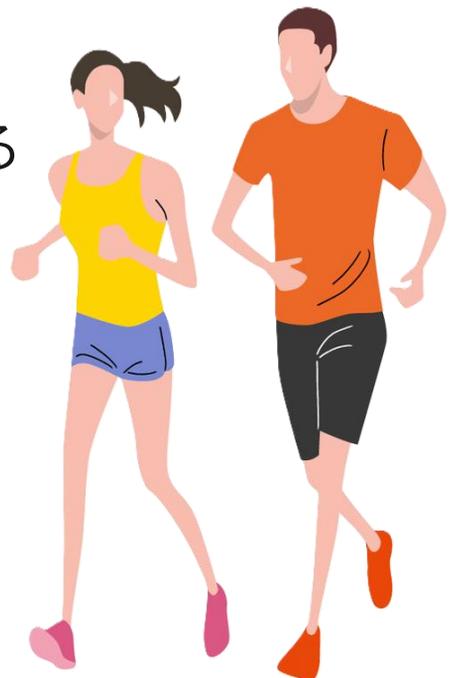
(1) 運動習慣がない場合におすすめ！

【ウォーキング】

ウォーキングは有酸素運動の定番で、普段運動習慣がない人でも気軽に始められるトレーニングです。ただし、**有酸素運動として効果を高めるためにはフォームに気を使うことが必須です。**

【以下の点を意識しましょう。】

- 頭はまっすぐ、地面と平行
- 顎は軽く引いて、10m先を見る
- 肩は上げず、腕を大きく振る
- 腕を振るとき肘は軽く曲げる
- 息切れしない程度のスピード
- 親指の付け根でしっかりと地面を押し出す
- 背筋はまっすぐ伸ばした状態を意識



Point!

特に意識すべきなのが呼吸！

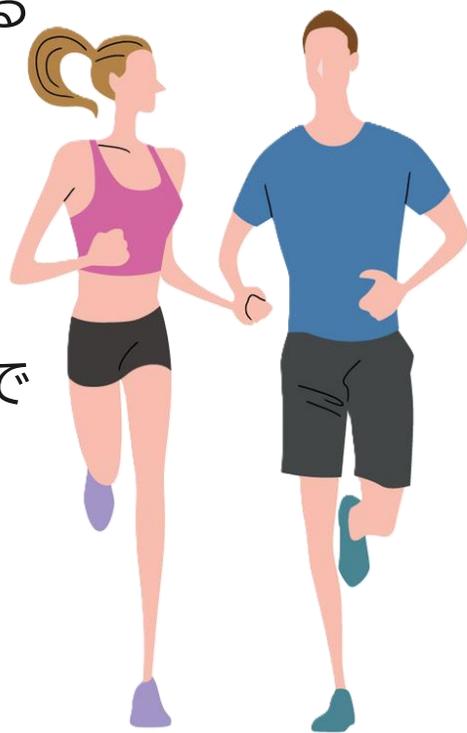
呼吸を止めてしまうと、効果が十分に発揮されないため、リラックスして無理のない状態で呼吸するとよいでしょう。

(2)有酸素運動の定番！ 【ランニング】

「ウォーキングより負荷の高いトレーニングをしたい！」という場合におすすめなのがランニングです。ランニングは間違ったフォームで実践すると、体を痛めることもあるため、正しいフォームを意識しましょう。

【以下の点を意識しましょう。】

- 体を前に傾けすぎず、背中をまっすぐ伸ばす
- 脇を軽く締め、腕は小刻みに振る
- 顎は軽く引いて、10m先を見る
- 肩の力は抜く
- 呼吸は安定させ、無理のない範囲で行う
- かかとから足をつけ、つま先で地面を押す
- 太ももを意識して持ち上げる



Point!

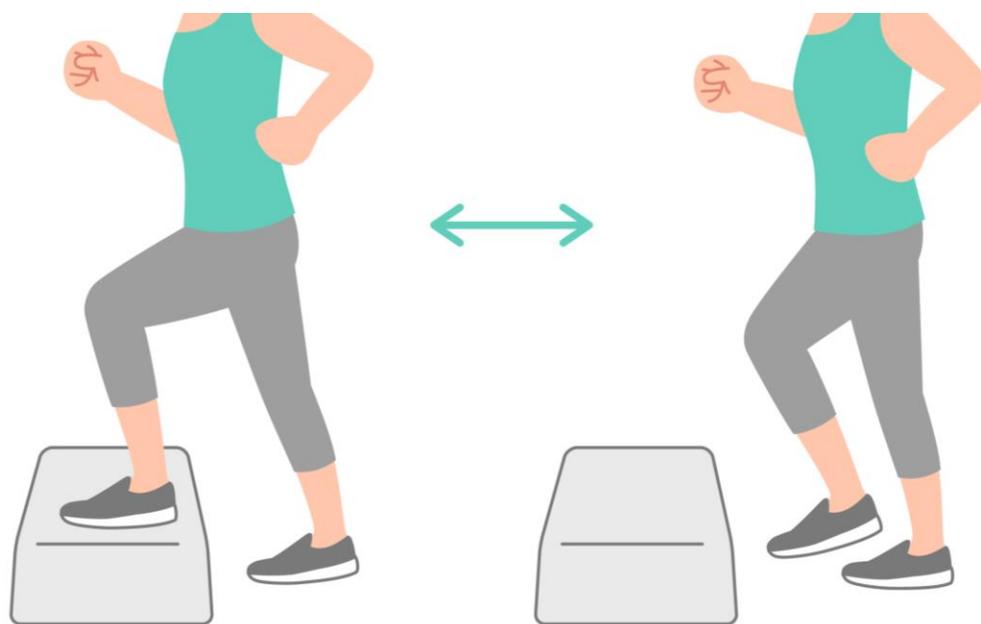
スピードを上げすぎると呼吸が十分にできなくなり、有酸素運動ではなくなることがあります。喋りながら走れるくらいのスピードで行いましょう。

(3)室内でできる有酸素運動！ 【階段昇降】

階段昇降は家の中でできる有酸素運動の定番とも言えるトレーニングです。

階段がなくても、**簡単な段差があれば十分に実践できます。**

音もそれほど出ないため、マンションなどに住んでいる人でも安心ですよ。



【具体的な手順】

- 左足を踏み台に乗せて体を上げる
- 右足を引っ張るように踏み台の上に持っていく
- このとき腕をしっかりと振る
- 右足を地面に下ろし、その次に左足を下ろす

Point!

呼吸は安定させながら、**30分程度を目安に取り組みましょう。**

(4) ストレス発散にも！ 【シャドーボクシング】

道具なしで気軽に実践でき、**ストレス発散効果も期待できるのがシャドーボクシングです。**

「普段ボクシングなんてしたことがない」という人でも、実はそれほど難しくなく、家の中でもできるので、おすすめですよ。

【具体的な方法】

- 足を肩幅に開き、右足を半歩前に出す
- ファイティングポーズを取り、右手を軽く前に出す
- 足は固定し、右手でまっすぐジャブを打つ
- 右手を素早く引き、左手で右手と同じ場所にストレートを打つ
- ファイティングポーズに戻る
- 反対側も同様に行う
- これを5分×3セット行う



Point!

このときペースは一定で呼吸を安定させるようにしましょう。

背中丸めず、軽く腹筋に力を入れた状態で行うのがおすすめです。

(5) 器具なしでできる！

【アンクルホップ(エア縄跳び)】

アンクルホップは縄跳びのようにひたすらジャンプし続ける有酸素運動です。

ジャンプは負荷が大きく、呼吸が乱れやすいため、軽めに跳び続けることを意識しましょう。

【具体的な方法】

- 拳1つ分足を広げる
- 両かかとを浮かせて背中をまっすぐ伸ばして立つ
- 膝を軽く曲げ、つま先で地面を押しようにジャンプする
- ジャンプのときに両手を上げてバンザイをする
- つま先で着地し、もう一度跳ぶ
- これを5分繰り返す



Point!

膝は最初のジャンプのとき以外には曲げないようにしましょう。あまり負荷をかけすぎると無酸素運動になるため、軽く縄を跳び越えるイメージでジャンプし続けることが大切です。

まとめ

目的や場所に応じたおすすめの有酸素運動5つ
をご紹介します。

有酸素運動は、うまく毎日の生活に取り入れることで
ダイエット効果も期待できます。

まずはこの記事を参考に何か1つでも良いので、
実践してみてください♪