

フィットこうとう

HEALTH & SPORTS information in KOTO City

公益財団法人
江東区健康スポーツ公社
Koto City Health & Sports Foundation



今号の
内 容
フィットこうとうNo.128連動特集！
TUBCヘッドトレーナー田村亜有さん
に教わる脂肪燃焼サーキットトレ
ーニング&ながらエクササイズ！

No.

号外

2026.09.15



フィットこうとうNo.128連動！江東区健康スポーツ公社×TUBCコラボ企画！

TUBCヘッドトレーナー田村亜有さんに教わる

脂肪燃焼サーキットトレーニング

今回ご紹介するのは5種類のメニューを短い時間で次々にトレーニングをしていきます。サーキットトレーニングの良いところは回数ではなく秒数なので余裕のある方は回数を多くしたり、運動習慣のあまりない方は回数を少なくゆっくり正しいフォームで行うことができます。自分の身体にあった時間や回数で無理なくチャレンジしてみてください！

運動不足を感じている方や
自宅でもっとトレーニングをやりたい方に
オススメです！



©TOKYO UNITED BC



◎ご自身の体力に合わせて強度を調整しましょう！

レベル	強度の目安 1種目あたりの 時間とセット数	スクワット	腕立て伏せ	Y-W背筋 ※うつ伏せになり腕をY字に上げた後、 肘を曲げてW字を作ります。	プランク	ヒップリフト
初心者	10秒 4-6セット	椅子からの立ち座り	壁に手をついて行う	腕だけを動かす	膝を床につける	両脚で小さく上げる
標準	20秒 6セット	自重スクワット	膝つき腕立て伏せ	胸を軽く浮かせて行う	腕とつま先で身体を支える	両脚で上げ、上で1秒止める
上級者	30秒 6セット	3秒かけて下がる、または 下がった状態で2秒キープ	通常の腕立て伏せ	YとWの位置で各2秒止める	片脚を交互に浮かせる、 または保持時間を延ばす	片脚ヒップリフト

アドバイス

毎日の散歩やワンちゃんの散歩などが日課の方は、週に2・3回は散歩前にトレーニングを入れると運動習慣がついていくと思います。散歩が習慣でない方も日々の通勤や買い物に行く時など歩く時間を伸ばしたり、普段エレベーターやエスカレーターを利用しているところを階段に変えるだけでも充分です。習慣にするのがなかなか難しいと思うので、日常の中に最初は意識して取り入れていくのが良いかと思います。私も明日から日常でエスカレーターを使うのを減らしてみたいと思います。無理なく続けていきましょう！

