



RIZAP
トレーナーが伝授



寝ているときも脂肪は燃える！ 睡眠＝脂肪燃焼

睡眠は日々の疲れを取るためだけでなく、ボディメイクにも深く関わっています。
睡眠時間が短いと、集中力の低下だけでなく、肥満の原因にも繋がっていくといわれています。
睡眠時間、睡眠の質を高めることで健康的な体作り、仕事パフォーマンスのアップ、
さらに脂肪燃焼の効果を高めることができます！

睡眠の質を高めるトレーニング “ドローイン”

腰痛予防

姿勢改善

お腹周りの引き締め効果

Step 1

足の裏をしっかり床につけた状態で
仰向けになり膝を 90 度程度に曲げ
ます。足幅は腰幅にあけましょう。



Step 2

息をしっかりと吸って
お腹を膨らませます。

Step 3

お腹をへこませながら、約 7 秒かけて
息を吐ききります。



Step 4

これを繰り返していきます。
1 セット 10 回を目安にやってみましょう！

◀解説付き
ワンポイント
レッスンはコチラ

◀一緒に
チャレンジ！



※本動画の視聴期日は2028年3月末です。コード読み取りまたはクリックしてご視聴いただけます。

睡眠不足がもたらすデメリット

- イライラしやすい
- 食欲の増加を招きやすい
- 高血圧や認知症のリスクが高まる
- 集中力・判断力が低下

睡眠時間が短かったり、睡眠の質が下がると、ボディメイクに影響を及ぼすだけでなく
仕事パフォーマンスの低下や病気のリスクも大きくなります。

睡眠時間は短すぎず長すぎず

最適な睡眠時間は 7 時間半。適度な睡眠時間が疲労回復を助けます。
長すぎず、短すぎないことが大切なポイントです！

生活習慣を見直して、睡眠の質を高めよう！

今日からできる生活習慣

●適度な運動をする



休日はストレッチやドローイン
だけでも良いので、体を動かし
ましょう！

●日光を浴びる



日光には体内時計をリセットす
る働きがあり、睡眠の質が上
がると言われています

●朝食を食べる



毎朝の食事で、胃腸と身体を目
覚めさせましょう。

●寝る前の電子機器使用を避ける

●湯船に浸かり、体を温める

できることからひとつずつ実践！

質の高い睡眠を手に入れて、ボディメイクも生活習慣も今より充実させましょう！

RIZAP 語録

健康はお金では買えない

病気になり手術や入院にお金を使うのか、健康な状態で旅行やスポーツなど自分の好きなこと
にお金を使うのか、健康はお金では買えません。

トレーナー 鈴木 沙彩

