

提案3：運動プログラム可視化

2分間超HITプログラム タイムライン&動きのイラスト解説

120秒で高次元のアフターバーン効果を起動する超高効率トレーニング設計

プロトコル概要と120秒タイムライン

短時間で心拍数を最大化し、代謝を劇的に向上させる構造

2分間（120秒）のタイムライン構造

20秒間の全力運動と10秒間のインターバル（完全・不完全休息）を4回繰り返す高密度設計



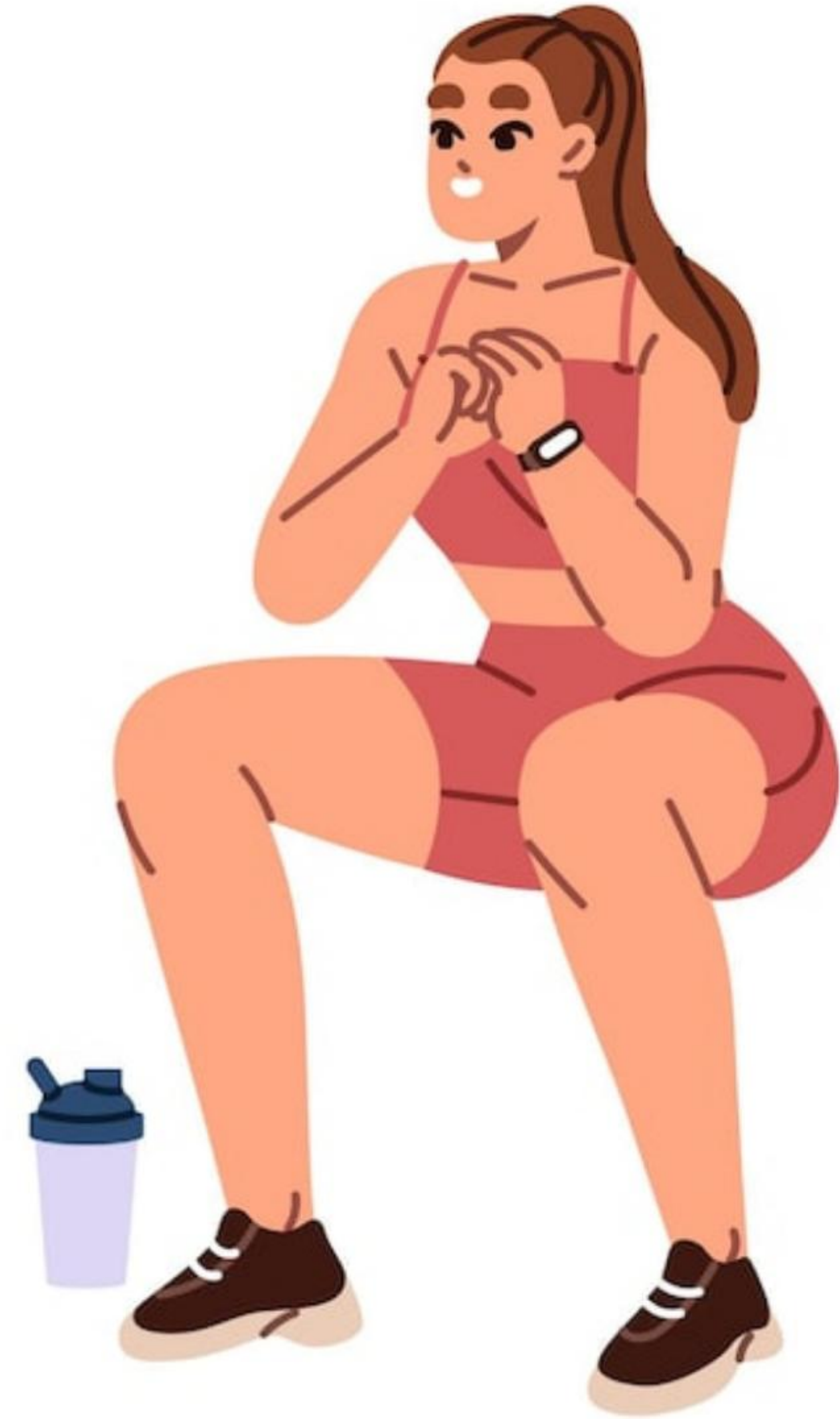
種目1: スクワットジャンプ

0:00 - 0:20 (20秒間全力)

動きのポイント: 肩幅に脚を開き、太ももが床と平行になるまで腰を落とした後、床を強烈に押し切って上方へ爆発的にジャンプします。

ターゲット部位: 大腿四頭筋・大臀筋・ハムストリングス

🔥 目的: 最初のアタックで心拍数を急上昇させ、無酸素代謝をスタートさせる。



種目2: マウンテンクライマー

0:30 - 0:50 (20秒間高速実行)

動きのポイント: 腕立て伏せの姿勢をキープし、背筋を伸ばしたまま左右の膝を胸に向かって交互に素早く引きつけます。

ターゲット部位: 腹直筋・腸腰筋・肩関節周囲筋

⚡ 目的: 体幹の安定性を維持しながら有酸素・アジリティ要素を高める。



種目3: 高速バーピートレーニング

1:00 - 1:20 (20秒間最高強度)

動きのポイント: しゃがんで両手を床につけ、脚を後ろに伸ばしてプランク姿勢をとった後、素早く足を戻して真上にジャンプします。

ターゲット部位: 全身 (胸・背中・脚・体幹)

📌 目的: プログラムの最大山場。全エネルギーを放出して最大心拍数(85%以上)に追い込む。



2分間プログラムがもたらす驚異的な効果

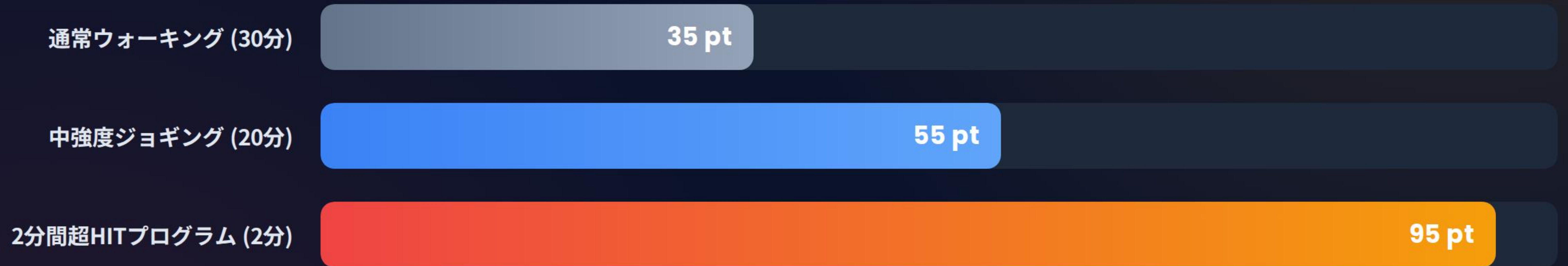
24時間

アフターバーン効果（EPOC）持続

短時間で運動後過剰酸素消費量を劇的向上

超高強度の2分間（実質80秒の運動）により、細胞内のミトコンドリア活性化と酸素負債が発生。トレーニング終了後も最大24時間にわたり消費カロリーが高止まりする現象（EPOC）が引き起こされます。

時間対効果比較：運動時間とEPOC効果



※時間効率（1分あたりのEPOC代謝活性化スコア）において、2分間超HITプログラムは一般的な有酸素運動を圧倒します。

プロトコル詳細スペック設計表

フェーズ	秒数	実施動作	目標心拍数ゾーン	意識ポイント
Phase 1	0:00 - 0:20	スクワットジャンプ	70% - 80% HRmax	股関節の溜めと垂直跳びの意識
Phase 2	0:30 - 0:50	マウンテンクライマー	80% - 85% HRmax	腰を上げず体幹を真っ直ぐ保つ
Phase 3	1:00 - 1:20	高速バーピー	85% - 95% HRmax	最速スピードで素早く足を伸ばし戻す
Phase 4	1:30 - 1:50	ジャンピングランジ	90% - 100% HRmax	着地の安定性と最後までスピード落とさない

2分間超HITを成功させる4つの鉄則



1. 全力投球

20秒間は一切手抜きなし。100%の出力で動き続けることがEPOC起動の絶対条件です。



2. 10秒厳守

休憩の10秒間を伸ばさない。心拍数が下がりきる前に次の種目へ移ることで効果が最大化。



3. フォーム重視

疲労時でも背筋を丸めず、正しい可動域を確保して怪我を予防しながら効かせます。

HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING TREADMILL WORKOUT



短時間・超高効率のイノベーション

忙しい現代人のために設計された「2分間」の限界挑戦。継続的な脂肪燃焼と心肺機能向上を実現します。



**HIGH INTENSITY
SPEED**

1:00

7-9 mph



**RECOVERY
SPEED**

1:30

3-4 mph



COOL-DOWN

5 MIN

3-4 mph



ご質問・導入のご相談

2分間超HITプログラムの組み込みや個別アレンジについて

✉ hit-program@example.com

Image Sources



https://img.magnific.com/premium-vector/happy-girl-sportswear-does-squats-while-workout-young-woman-with-bottle-water-does-physical-exercise-athlete-is-training-person-practices-sport-flat-isolated-vector-illustration-white_633472-12146.jpg?semt=ais_hybrid&w=740&q=80

Source: www.magnific.com



<https://cdn.mos.cms.futurecdn.net/YayvpCDRPZH3b6cALgrhkk.jpg>

Source: www.coachweb.com



<https://media.post.rvohealth.io/wp-content/uploads/2019/09/Athletes-doing-burpee-exercise-in-crossfit-gym-732x549-thumbnail.jpg>

Source: www.healthline.com



<https://www.famistar.net/cdn/shop/articles/infographic-high-intensity-interval-training-treadmill-workout.png?v=1758106388&width=1100>

Source: www.famistar.net