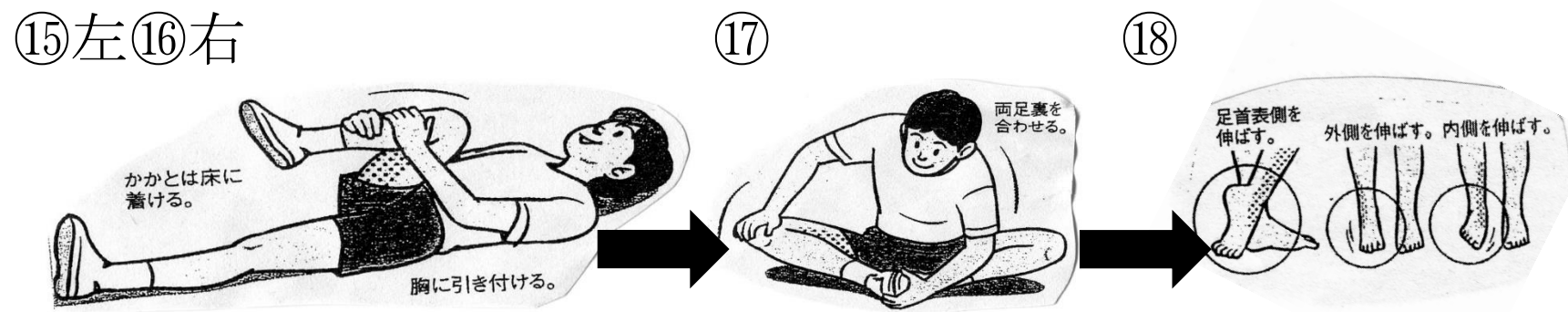
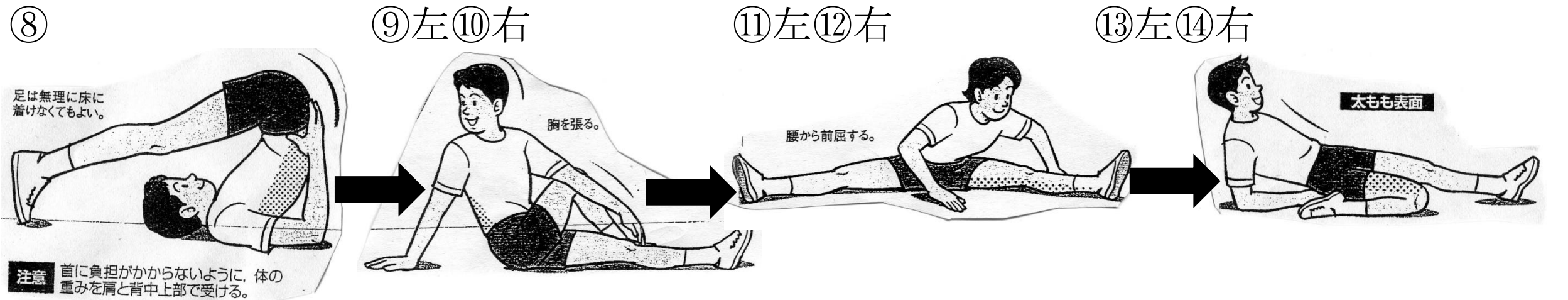
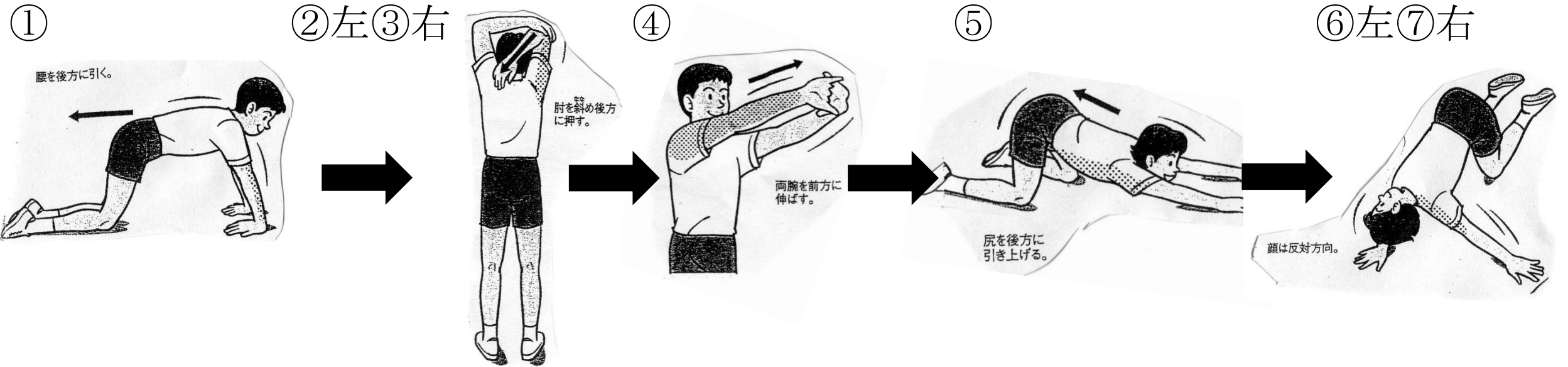


# ストレッチ

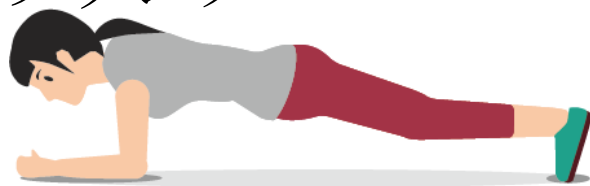


**ポイント**

1. 静かにゆっくり行う。
2. 反動をつけない。
3. 無理をしない。
4. 呼吸を止めない。

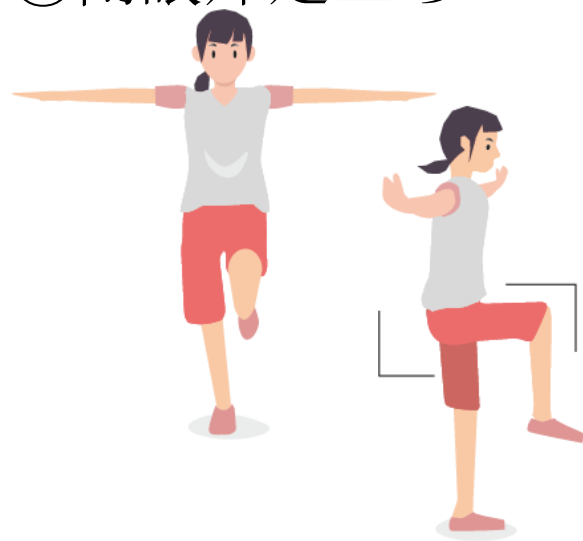
# 体幹

## ① プランク



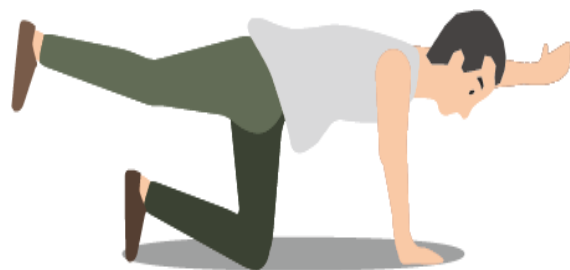
- ・両手両足を肩幅に開き背中ラインが真っすぐなるようにする
- ・肘とつま先の4点に重点を置き、肘から下で補助的に体を支える
- ・1分～3分キープ

## ② 閉眼片足立ち



- ・自然に立ち、目を閉じる
- ・そのまま片足を90度に上げる
- ・上げた脚は反対の足につけない。反対の足も行う
- ・1分キープ

## ③ バックキック



- ・四つん這いの姿勢になる。手は肩の下、膝は骨盤の幅に開く
  - ・足と反対側の手を床と平行になるまでまっすぐ伸ばす
  - ・息を吐きながら3秒かけて伸ばし、3秒キープする
- ※このとき、お腹が落ちてこないように、腹筋にも力を入れて体を一直線にする
- ・息を吐きながら3秒かけて戻し、左右3～5回ずつ行う

# 筋トレ

## ①腕立て伏せ

1. 床にうつ伏せになり、両手を肩幅よりも少し広めに開く。肩の高さに手首がくる位置に手のひらを置く

両脚は揃えて足の付け根で床を捉え、頭の前からかかとまで一直線になる姿勢をキープする

2. 息を吸いながら、肘を曲げて胴体をゆっくりと下げる

腰が反らないようお腹に力を入れ、できる限り胴体を深く下ろす

3. 息を吐きながら、肘を伸ばし胴体をゆっくり上げる

4. 1～3を15～20回繰り返す

## ②腹筋

1. 床にうつ伏せになり、両手を肩幅よりも少し広めに開く

肩の高さに手首がくる位置に手のひらを置く

両脚は揃えて足の付け根で床を捉え、頭の前からかかとまで一直線になる姿勢をキープする

2. 息を吸いながら、肘を曲げて胴体をゆっくりと下げる

腰が反らないようお腹に力を入れ、できる限り胴体を深く下ろす

3. 息を吐きながら、肘を伸ばし胴体をゆっくり上げる

4. 1～3を15～20回繰り返す