

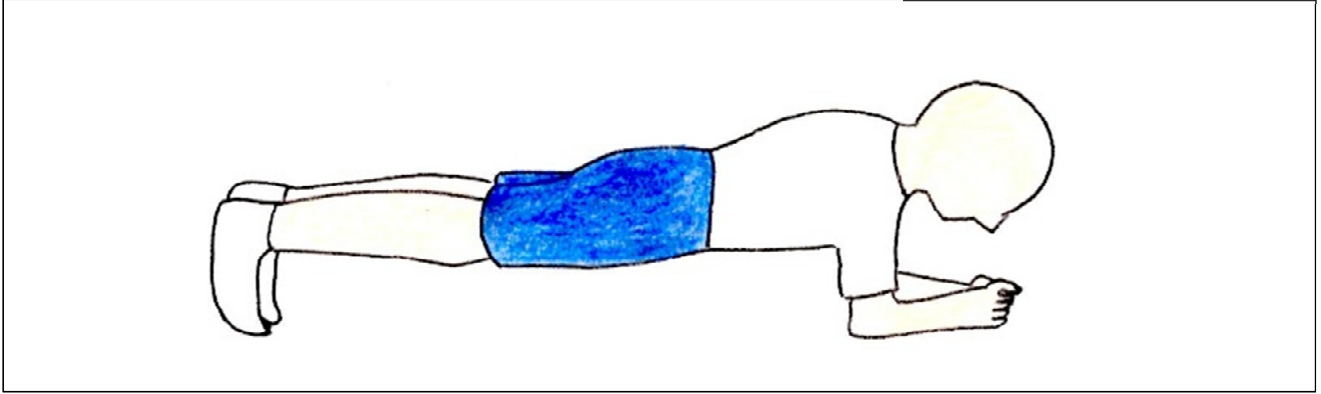
たいかん  
体幹

トレーニング

# たいかん 体幹トレーニング 1

うち  
お家でもできる！

## (1) うつぶせ系トレーニング



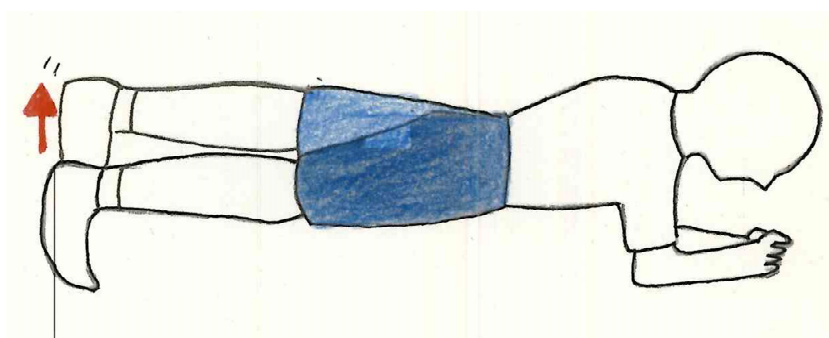
両ヒジと 両足(つま先)の 4点で 体を 支える。

体が 1本の 柱に なるのを 意識して 20秒間 その姿勢を キープする。

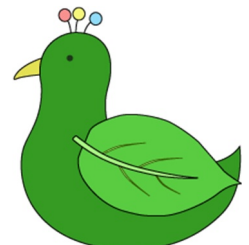
お尻が 上がりすぎたり、下がりすぎたり しないように 気を付けること！

レベルアップに挑戦！

レベル 2 片方の 足を うかせて、両ひじと 片足で キープ



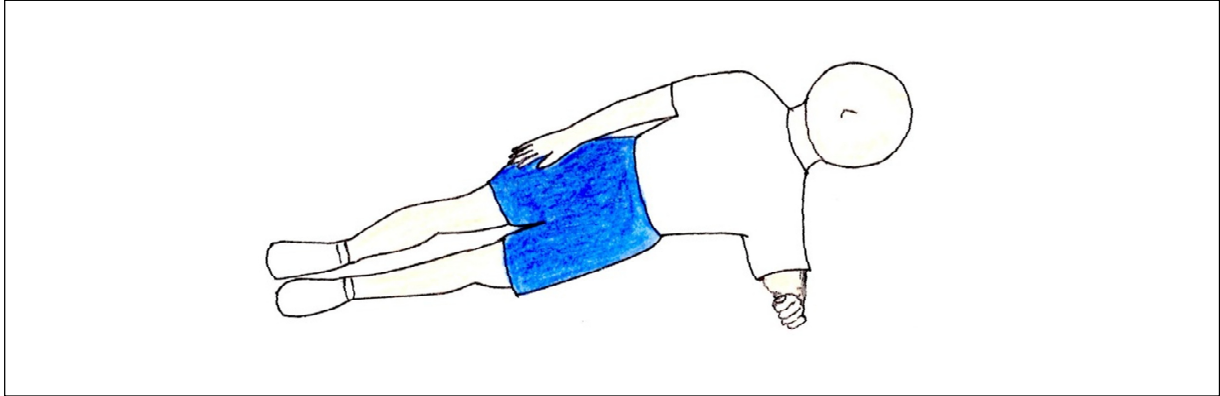
20秒に慣れてきたら、30秒、40秒と時間を増やしていこう！



# たいかん 体幹トレーニング 2.

うち  
お家でもできる!

## (2) 横向き系体幹トレーニング



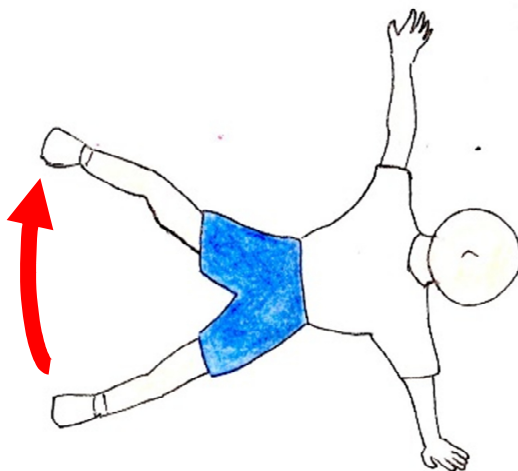
横向きになり、体の下側のヒジと足で体を支える。

ゆっくり腰をうかせ、体を一直線に保つ。その姿勢で20秒間キープする。

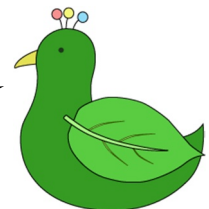
反対側も同じように行う。

### レベルアップに挑戦!

レベル 2 体を横向きにし、下側の手と足で体を支えキープする。



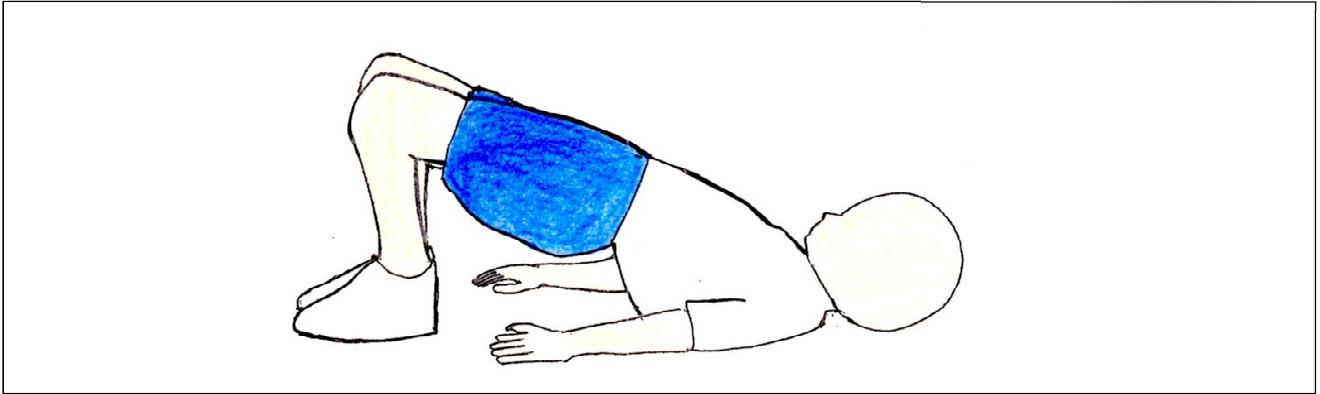
20秒に慣れてきたら、30秒、40秒と時間を増やしていこう!



# たいかん 体幹トレーニング 3

うち  
お家でもできる！

## (3) あおむけ系トレーニング



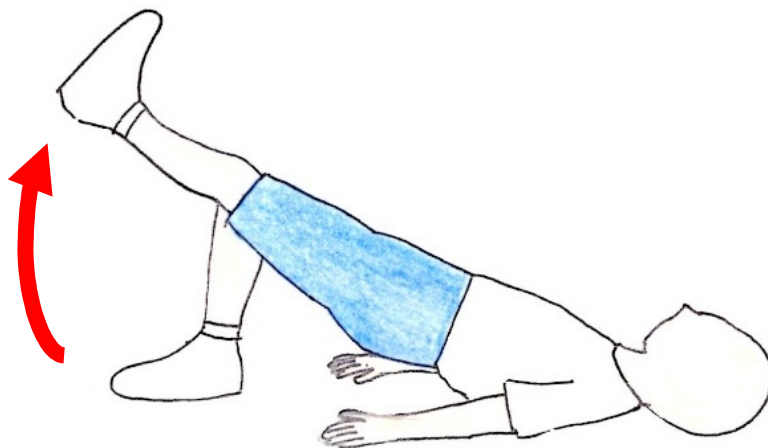
たいいくすわ ゆか すわ た あおむ  
体育座りで床に座り、ひざを立てたまま仰向けになる。

りょうかた ゆか つ こし びょうかん  
両肩を床に付けたまま、腰をうかせてブリッジをつくり、20秒間キープする

かた いっちょくせん いしき しり お  
肩からヒザまでが一直線になっていることを意識する。お尻が落ちないように！

### レベルアップに挑戦！

レベル 2 かたあし あ あ じょうたい びょうかん さゆう りょうほう おこな  
片足を上に上げた状態で20秒間キープする。左右 両方 行う。



レベル 3 あ ほう あし まる か うちまわ かい そとまわ かい さゆう りょうほう おこな  
上げた方の足で丸を書く。内回し5回、外回し5回。左右 両方 行う。

20秒に慣れてきたら、30秒、40秒と時間を増やしていこう！

