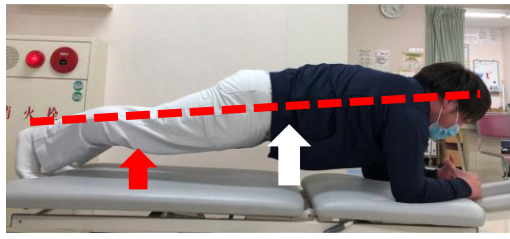


体幹トレーニング～応用編～

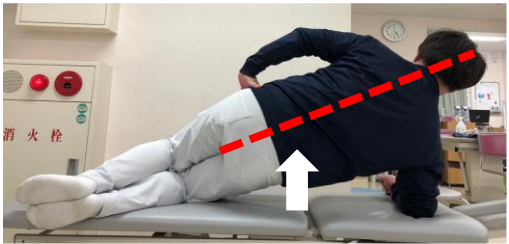
膝つきプランク（初級）



プランク



膝つきサイドプランク（初級）



サイドプランク



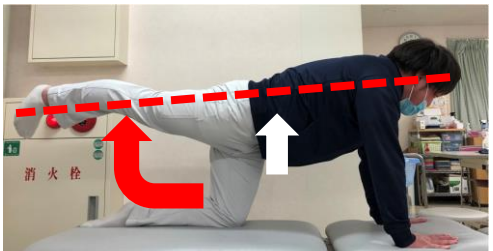
① 四つば位



② 四つば位から腕を伸ばす



③ 四つば位から脚を伸ばす



④ 四つば位から腕と脚を伸ばす（対側）



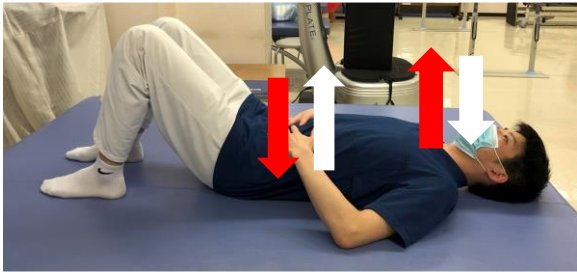
○ 秒 × □ セット

注意点：姿勢は真っすぐを意識する
お腹を引き込むような意識をもつ

体幹トレーニング～基本編～

腹式呼吸

○回×□セット



◎吸う時（3秒程度）
鼻から吸う
（その際にお腹をふくらませる）

◎はく時（6秒程度）
口からはく（口はすぼめるように）
その時にはお腹をへこませる

お腹の引き込み（ドローイン）

○回×□セット

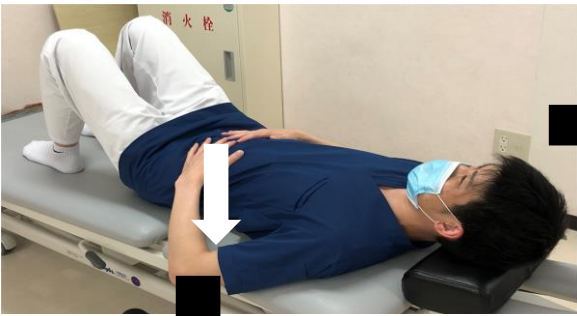


上記の腹式呼吸と同時に行う
息をはく前に下っ腹に力を入れる
（トイレを止めるような感じ）
そのまま力を抜かずに息をはききる

① お腹の引き込み

○回×□セット

② ①を保ったままもも上げ（片あし）



② ①を保ったままもも上げ（両あし）



①上記と同様

②①の下っ腹に力を入れると同時に息をはきながら片あしのももを上げて下ろす

③②と同様に今度は両方のももを上げて下ろす（あしの間にボールなどはさむ）

注意点：息を止めないこと
下っ腹の力を途中で抜かないこと

下肢のトレーニング

かかと上げ運動



○回×□セット

両方のかかとをあげる

片足立ち運動



○回×□セット

真っすぐの姿勢を意識してバランスをとる

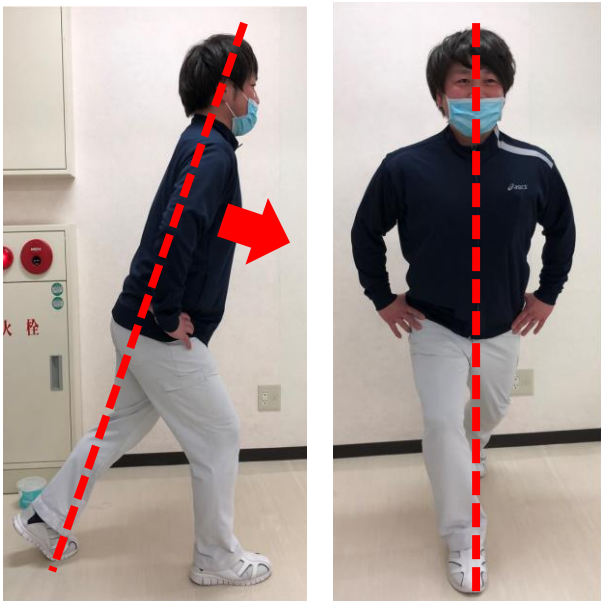
お尻の運動



○回×□セット

腰をそらない
あしをナナメ後方へ上げる

踏み出し運動 (ランジ)



○回×□セット

真っすぐの姿勢を保つ (前傾姿勢)
そのまま膝を軽く曲げる

立ち座り運動 (スクワット)



○回×□セット

真っすぐの姿勢を保つ (前傾姿勢)
イスに座るようなイメージでお尻を後ろへと引くように膝を曲げる