

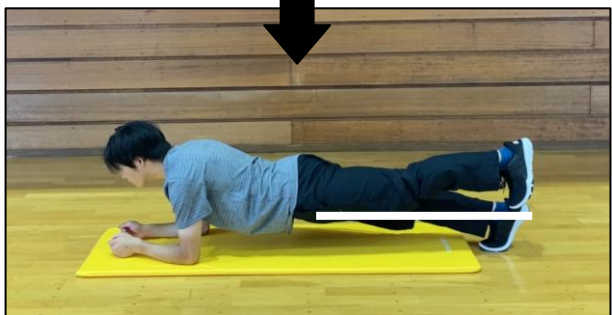
第8回 『自宅でできる運動』のご紹介

Facebook投稿日：令和3年7月30日（金）
ホームページ掲載日：令和3年7月30日（金）

《 体幹トレーニング 》

走る・投げる・蹴るなど様々な動作を安定して行うために欠かせない「体幹」を、効率よく鍛える基本のエクササイズを紹介します。
しっかり腹圧をかけて、きれいな姿勢を心がけましょう。

1. レッグレイズフロントブリッジ（エルボースタンド）



【方法】

1. 腕立て伏せの姿勢を作ります。
（腕は肩幅に開く）
2. 1の姿勢から真下に両肘をつきます
3. この姿勢から左脚を上げ、両肘・右つま先の3点で身体を支えます。
※左記画像のように
4. 目線は1 m先をみます。
5. その姿勢で30秒キープします。
6. 3と同じ要領で右脚を上げます。
7. この時に身体が傾かないように注意します。
8. これを3セット行います。

2. レッグレイズフロントブリッジ（ハンドスタンド）



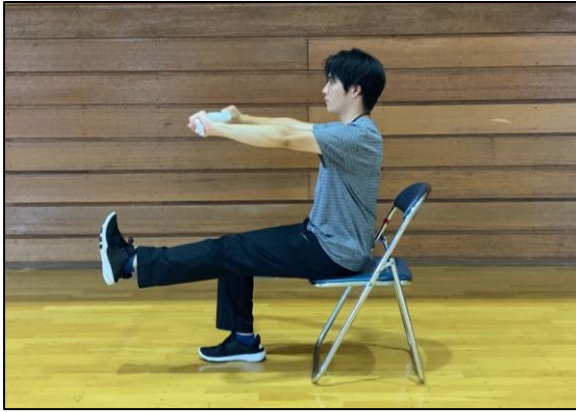
【方法】

1. 腕立て伏せの姿勢を作ります。
（腕は肩幅に開く）
2. この姿勢から左脚を上げ、両手・右つま先の3点で身体を支えます。
※左記画像のように
3. 目線は1 m先をみます。
4. その姿勢で30秒キープします。
5. 2と同じ要領で右脚を上げます。
6. この時に身体が傾かないように注意します。
7. これを3セット行います。

《 膝・体幹のトレーニング 》

タオルを活用したトレーニングを紹介します。太もも・腹筋・背中の筋肉を鍛え、膝の負担軽減や姿勢改善・柔軟性を高めていきましょう。

1. 膝伸ばしトレーニング



※用意する物：フェイスタオル

【方法】

1. 浅く椅子に腰かけます。
(背もたれに背中をつけない)
2. タオルの両端を握り、腕を肩の高さまであげます(タオルはピンと伸びる長さにします)
3. 脚の角度が90度になるようにします。
4. 左脚が真っ直ぐに伸びるまで、3秒かけて上げていきます。
※この時足首は90度
5. 3秒かけて元の位置に戻します。
6. 4・5と同じ要領で右脚をあげます。
7. これを10回×3セット繰り返します。

2. 体幹トレーニング



※用意する物：フェイスタオル

【方法】

1. 長座位になります。
2. タオルの両端を握り、腕を肩の高さまであげます(タオルはピンと伸びる長さにします)
3. 両手を固定し、1・2・3のリズムで息を吐きながら、右へ身体を捻ります。
(腕は肩の高さに保ち、平衡のまま)
4. 限界まで捻ったら、10秒キープします。
5. 1・2・3のリズムで息を吸いながら元の位置に戻します。
6. 3~5と同じ要領で左へ身体を捻ります。
7. これを左右10回繰り返します。

※ 上記内容は新冠町役場Facebookにて動画配信しております。