

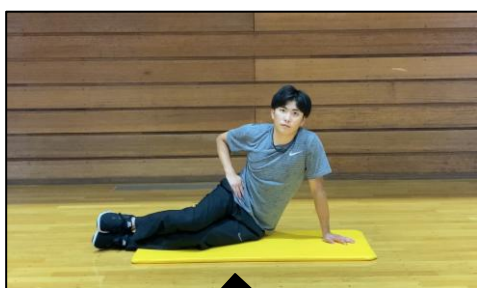
第10回『自宅でできる運動』のご紹介

Facebook投稿日：令和3年8月27日（金）
ホームページ掲載日：令和3年8月27日（金）

《 体幹のトレーニング 》

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。
体幹の側面を鍛え、きれいな姿勢を心がけましょう。

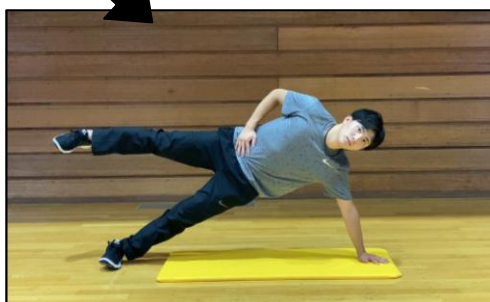
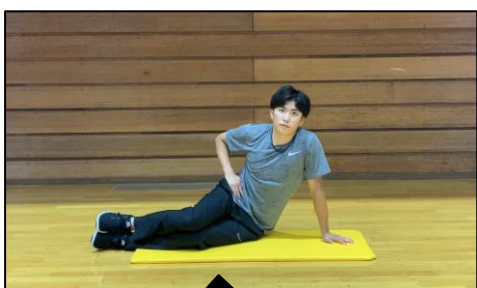
1. サイドブリッジ・ハンドスタンス



【方法】

1. 横向きになり、脚と左手の2点で身体を支えます。※左図のように
2. この状態から腹斜筋に力を入れながら、肩・腰・膝・足首が一直線になるように腰を上げていきます。
3. この姿勢を60秒キープします。
4. これを左右2セット行います。
5. 呼吸を止めず、腰の位置をキープしながら行いましょう。

2. レッグレイズ・サイドブリッジ・ハンドスタンス



【方法】

1. 横向きになり、脚と左手の2点で身体を支えます。※左図のように
2. この状態から右脚を腰の高さまで上げ、腹斜筋に力を入れながら、肩・腰・膝・足首（床側）が一直線になるように腰を上げていきます。
3. この姿勢を60秒キープします。
4. これを左右2セット行います。
5. 脚を上げることで、腹斜筋と腹横筋を鍛えることができます。

3. ニー・トゥ・エルボー・2ポイントスタンス

腹直筋下部を鍛えることができるトレーニングです。ゆっくりとした動作で行うことで、体幹全体が効果的に鍛えられることが期待できます。



《ポイント》

右腕・左脚は肩の高さまでまっすぐ伸ばします。



《ポイント》

肘を膝の方に動かすすぎないように注意します。胸の前あたりでタッチすることが重要です。

【方法】

1. 四つん這いになり、右腕は真っ直ぐ前に伸ばし、左脚は踵を肩の高さまで上げます。※左記画像のように
2. 伸ばした右肘と左膝を1～3のリズムで胸の前でタッチします。
※左記画像のように
3. この時に背中を丸めて腹筋に力を入れてゆっくりと行います。
4. 1～3のリズムで右肘と左膝をゆっくりと元の位置へ戻します。
5. これを左右10回×2セット行います。
6. 胸の前でタッチする際に、肘を膝の方に動かすすぎると腹筋に適切な刺激を与えられないため、肘と膝を胸の前あたりでタッチするように行いましょう。

※ 上記内容は新冠町役場Facebookにて動画配信しております。