

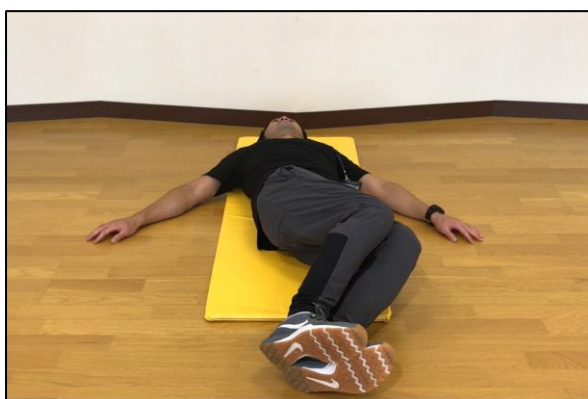
第10回『自宅でできる運動』のご紹介

Facebook投稿日：令和2年9月25日（金）
ホームページ掲載日：令和2年9月25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。

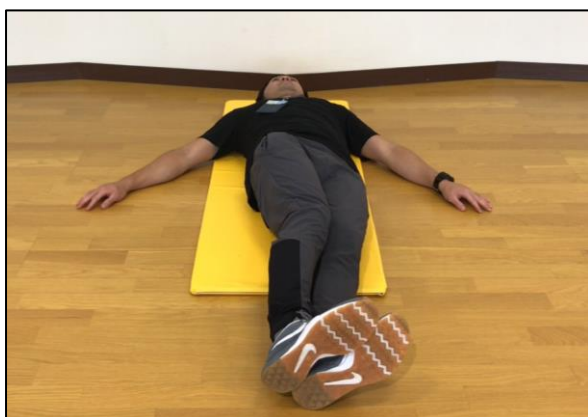
1. ベンドレッグツイスト



【方法】

1. 床にバスタオル（あればヨガマット）を敷きます。
2. 両膝を90度に立てて仰向けになります。
3. 両腕を自然に開いて手のひらを床につけます。
4. 息を吐きながら、1～5のリズムで右側の踵を支点にしながら、膝を右へゆっくり倒していきます。
※肩が床から浮かないよう注意
5. 右脚が床つくところまで倒したら、息を吸いながら元の位置へ戻します。
6. 4・5と同じ要領で左へ倒していきます。
7. これを20回3セット繰り返します。
8. 膝を引き上げる際は、腹斜筋をしっかり使うよう意識しましょう。

2. レッグツイスト



【方法】

1. 床にバスタオル（あればヨガマット）を敷きます。
2. 仰向けになり、両腕を自然に開いて手のひらを床につけます。
3. 両脚をまっすぐ伸ばします。
4. 息を吐きながら、1～5のリズムでお腹を支点にしながら、両脚を右へゆっくり倒していきます。
※肩が床から浮かないよう注意
5. 息を吸いながら元の位置へ戻します。※脚は床につけないようにする。
6. 4・5と同じ要領で左へ倒していきます。
7. これを20回3セット繰り返します。
8. 両肩を床につけたまま、身体を捻っていくのがポイントです。

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。

【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、肘を膝の方に動かし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。



《ポイント》

肘を膝の方に動かし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。

※ 上記内容は新冠町役場Facebookにて動画配信しております。