

# 第14回『自宅でできる運動』のご紹介

Facebook投稿日：令和2年11月27日（金）  
ホームページ掲載日：令和2年11月27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. ニートウチェスト



#### 【方法】

1. 仰向けの姿勢から、腕を90°に曲げ、肘で上半身を支えます。
2. 足を軽く曲げ、宙に浮かせます。
3. この姿勢から膝と、胸が近づくよう足を胸に引きつけます。
4. この時、腰を反らせないよう、息を吐きながら、お腹に力を入れ、身体を丸めます。
5. 限界まで引き付けた後、元のポジションに脚を戻します。
6. これを10回3セット行います。

### 2. リバーストランクツイスト



#### 【方法】

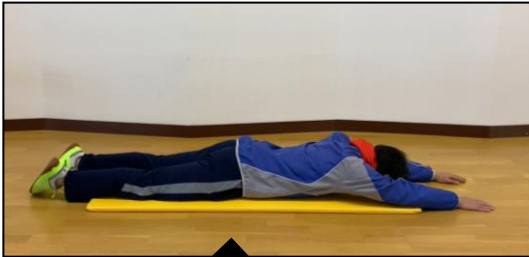
1. 仰向けの姿勢から、両手を八の字に開き身体を安定させます。
2. この姿勢から両足をまっすぐ上に持ち上げて伸ばします。
3. 胸を天井に向けたまま、持ち上げた足をゆっくり左に倒します。
5. 限界まで倒したら2秒キープし、元のポジションに戻します。
6. 同じ要領で右に倒します。
7. この時に胸の方向が傾かないように注意します。
8. これを5往復3セット行います。

## 《 背中トレーニング 》

背中（背筋）は身体の中で占める筋肉の割合が大きいため、鍛えることにより、効率よく代謝をUPすることが期待できます。

また、正しい方法で行うことにより、肩コリや腰痛の改善・防止にも効果があります。

### 1. バックエクステンション



#### 【方法】

1. うつ伏せの状態から、手を上げ、「バンザイ」姿勢になります。
2. 勢いをつけずに息を吐きながら、ゆっくりと両太ももと胸を地面から離します。
3. この時、腰を反らせすぎないように、顎を引き、地面を見るようにします。
4. 限界まで上げた後、ゆっくりと元のポジションに戻します。
5. これを10回3セット行います。

### 2. バックフルアップ



#### 【方法】

1. うつ伏せの状態から、脚を腰幅に広げ、手は頭の後ろで組みます。
2. 勢いをつけずに息を吐きながら、ゆっくり胸を地面から離します。
3. この時、バックエクステンション同様、腰を反らせすぎないように、顎を引き、地面を見るようにします。
4. 限界まで上げた状態で20秒キープします。
5. この時、呼吸を止めないように注意しましょう。
6. これを20秒3セット行います。

※ 上記内容は新冠町役場Facebookにて動画配信しております。