

## 第4回『自宅でできる運動』のご紹介

Facebook投稿日：令和2年6月26日（金）  
ホームページ掲載日：令和2年6月26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. フロントブリッジ（エルボースタンド）



★ポイント★

姿勢は肩・腰・足首の位置が『一直線』となるように！！

【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. 両肘から先と両つま先で身体を支えます。※左記画像のように
4. 目線は1m先をみます。
5. その姿勢で60秒キープします。
6. これを3セット行います。
7. お腹（腹圧）以外の力を抜いて全身をリラックスさせて行いましょう。

#### 2. フロントブリッジ（ハンドスタンド）



★ポイント★

姿勢は肩・腰・足首の位置が『一直線』となるように！！

【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、両手と両つま先の4点で身体を支えます。  
※左記画像のように
3. 目線は1m先をみます。
4. その姿勢で60秒キープします。
5. これを3セット行います。
6. お腹（腹圧）以外の力を抜いて全身をリラックスさせて行いましょう。

※ 上記内容は新冠町役場Facebookにて動画配信しております。