

(たいかん)
【体幹トレーニング】

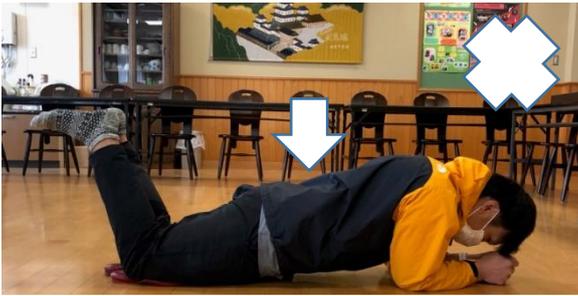
たいかん こてい どうき
体幹を固定したまま動作ができるようになろう☆

- ① プランク うでたてひざつき 20秒 × 4 ② プランク ひじ 20秒 × 4



あたまひざ いっしょくせん おなか おしり ちから いて おこなおう
頭 膝が一直線になるように！ お腹・お尻に力を入れて行おう！

- ↓ お腹の力が抜けてお腹が落ちないように！ ③ プランク ノーマル 15秒 × 3



- ④ 膝つき腕上げ 15秒 × 左右 × 3



↑ 体が外に開くように！

たいかん あんてい
体幹を安定させたままで

- ⑤ 腕立て姿勢キープ 20秒 × 3



↑ お腹・お尻の力が

ぬ 抜けやすいので要注意！！

じょうはんしん
【上半身トレーニング】

ただしいかたち
正しい形でトレーニングをして、
きんりよく ほし
筋力UP☆

① キャットドッグ かいすうめやす かい
回数目安 10回 × 2



よつばいになり、けんこうこつ まえ ゆかほうこう だ
よつばいになり、肩甲骨を前（床方向）に出す

② ノーマルプッシュアップ かいすうめやす かい
回数目安： 15回 × 3 （プッシュアップ種目）
しゅもく

て かたはば こぶん
手は肩幅からこぶし1個分ずつ外につく

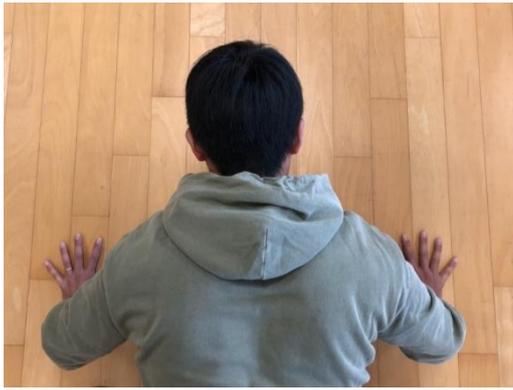


からだ いっちょくせん たもった
身体の一直線を保ったままで

ひじ まげ むね じめん
肘を曲げ、胸を地面につける

むね きんにく つかう いしき おこなおう
胸の筋肉を使うことを意識して行おう！

③ ワイドプッシュアップ10回×2



④ ナロープッシュアップ10回×2



※両方ともノーマルプッシュアップと動きは同じ

③ 手のつく幅を肩幅の2倍に広げる

手の間をこぶし2個分あける

手を45°外に傾けよう

肘を開かず、脇を閉じるイメージで

⑤ プッシュアップジャンプ10回×2

プッシュアップを行い、起き上がるタイミングでジャンプする。

しっかり上半身の力を使うこと、着地のときに肩を安定させることを意識☆



←全身を使ってしまうと尻から上がってしまうので注意！！

⑥ プランクプッシュアップ10回×2



プランクの状態から、片腕ずつ伸ばしプッシュアップ姿勢になる

また片腕ずつ曲げプランク姿勢に戻る。肩甲骨を意識しよう！

⑦ Wトレーニング かいすうめやす 回数目安：20回×2 かい



うつ伏せになり、たいかん 体幹に力を入れる

うえ 上から見たときに「W」になるように

ひじ 肘を曲げ、けんこうこつ 肩甲骨を寄せる

せなか 背中の真ん中（きいろぶぶん 黄色部分）がきつく感じ
ればOK!!!

⑧ 2人組 2にんぐみ ローイング かいすうめやす 回数目安：10回×2 かい

うち お家の人とやってみよう☆彡

びょう 2秒かけて近づき、びょう 2秒かけて戻る もど



じめん 地面につくのはかかとだけ！

たいかん 体幹も意識しよう！ いしき

あいて 相手の手をしっかりと握る。体は常に一直線！ て にぎ からだ つねに いっちょくせん

うで 腕・背中の力を使い、体を手の方へ寄せる。 せなか ちから つか からだ あいて ほう よ

わき 脇をしめ、体があまり揺れないようにしましょう！ からだ ゆ