

第2段 部活動をしている皆さん、休業中体力アップを目指す皆さんへ

「ピンチをチャンスに生かそう！」体幹トレーニングにチャレンジ！

### 1. プランク



- (1) 足はつま先だけが床につくようにし、身体を横から見た時に肩から足首までが一直線になるように浮かす。
- (2) 呼吸を止めることなく身体を支え、その状態が崩れないように 30 秒ぐらい維持します。

### 2. 上級者編(肘をつけてやってみる。ちょっとキツイです)



- (1) 肘を 90 度に曲げ、肩幅に開いた左右の肘から手首を平行にした状態で床につく。

### 3. サイドプランク



#### サイドプランク

1. 横向きに寝っ転がる
2. 床側の肘をつく、上体を持ち上げる。この時肩の真下に肘をつくようにする。
3. 足を伸ばして、足の側面でふくらはぎ、膝、腿を持ち上げる
4. 足と掌で体を支える。頭から足までが一直線になった状態にする
5. 30 秒ぐらいを目安に行う

#### 4. サイドプランク 上級編(肘でやってみる)



1. 足と前腕で体を支える。頭から足までが一直線になった状態にする。
2. しっかりと、意識して体を支える。

#### 5. ハイダイアゴナルプランク



##### ハイダイアゴナルプランク

1. 四つん這いになる。
2. 片方の手を前歩に伸ばす。
3. 伸ばした方と逆の足を後方へまっすぐ伸ばす。
4. 頭から足までが一直線になった状態にする
5. 30秒ぐらいを目安に行う

#### 体幹トレーニングについて

1. 体幹トレーニングは正しい姿勢で行います。
2. 時間はを30秒行い、10秒休んで、次のトレーニングに移ります。
3. 体幹トレーニングを行う際に、注意は「自分に合った秒数と、セット数」で行うことです。

「ピンチをチャンスに生かそう！」

体幹トレーニングにレッツ！ チャレンジ！