

## 第8回 『自宅でできる運動』のご紹介

Facebook投稿日：令和2年8月28日（金）  
ホームページ掲載日：令和2年8月28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. レッグレイズフロントブリッジ（エルボースタンド）



##### 【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. この姿勢から左脚を上げ、両肘・右つま先の3点で身体を支えます。  
※左記画像のように
4. 視線は1m先をみます。
5. その姿勢で30秒キープします。
6. 3と同じ要領で右脚を上げます。
7. この時に身体が傾かないように注意します。
8. これを3セット行います。

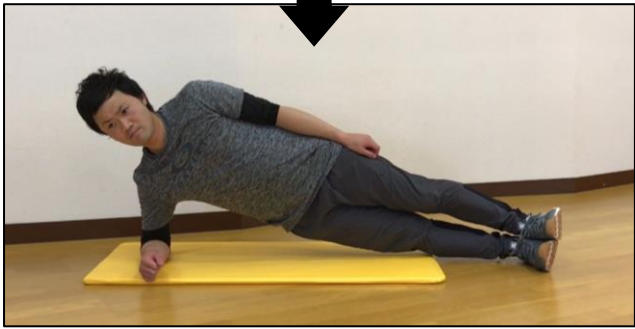
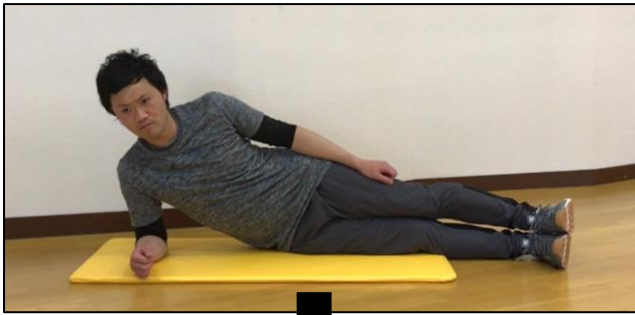
#### 2. レッグレイズフロントブリッジ（ハンドスタンド）



##### 【方法】

1. 腕立て伏せの姿勢を作ります。  
（腕は肩幅に開く）
2. この姿勢から左脚を上げ、両手・右つま先の3点で身体を支えます。  
※左記画像のように
3. 視線は1m先をみます。
4. その姿勢で30秒キープします。
5. 2と同じ要領で右脚を上げます。
6. この時に身体が傾かないように注意します。
7. これを3セット行います。

## 1. サイドブリッジ (エルボースタンド)



### ★ポイント★

身体が「一直線」となるように！！

### 【方法】

1. 床にバスタオル(あればヨガマット)を敷きます。
2. 横向きになります。(右向き)
3. 右肘を90度にし、身体と平行になるようにつきます。  
※左記画像のように
4. 視線は真っ直ぐ前へ
5. せいの合図で右腕を視点とし、身体を持ち上げます。この時両脚はしっかりと揃え、背筋を伸ばします。
6. この姿勢で30秒キープします。
7. 5と同じ要領で左向きも行います。
8. これを左右2セット行います。
9. キープが厳しい場合には、両脚を前後させると強度が低くなります。

## 2. ヒップリフト



### ★ポイント★

肩から膝までが「一直線」となるように！！

### 【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。※左記画像のように
4. 息を吐きながら、肩から膝までが一直線となるようお尻を持ち上げます。この時に両手で床を押すようにするとお尻を持ち上げやすくなります。
5. 息を吸いながらお尻元の位置に戻します。
6. これを20回3セット繰り返します。

※ 上記内容は新冠町役場Facebookにて動画配信しております。