

お家でパワーアップ！！①

～運動が得意な体になろう **体幹**トレーニングで身体の変化を**体感**！編～

はじめに

ここでは体幹トレーニングをご紹介します。体幹とはその名の通り体の**幹**のこと。つまり、**体の中心部**全体です。体幹を鍛えることで、バランスが良く、運動が得意な体になっていきます。ぜひ毎日少しずつ取り組んでいきましょう。

<バランスの良い体をつくろう！>

バランスが良くなると、どんな運動をしてもしっかりと体をコントロールすることができるようになります。ムキムキマッチョになる必要はありませんが、ある程度の筋肉は必要です。できる範囲で取り組んでみましょう。

先生おすすめ体幹トレーニング

① 壁倒立

壁倒立？逆立ちのこと。実は倒立は、体を支える腕のほか、腕を支える肩や背中、バランスを保つお腹などの筋肉を鍛えることができます。また、お尻の筋肉も使うので、全身をバランスよく鍛えるのに効果的です。毎日続けると、体幹がしっかりしてふらつかなくなってくるのがわかりますよ。目指せ倒立 **30秒**！

② フロントブリッジ

写真のようにやや斜め前を見つめ、首からかかとまでまっすぐキープしよう。全身の筋肉が引き締まるよ。目指せ **1分**！



③ ヒップリフト

写真のように仰向けになり、おへそのやや下で天井を押しイメージで取り組んでみよう。太ももやお尻の筋肉が鍛えられるよ。 **30秒**を目安に取り組もう。



他にもたくさん！ **自分に合ったもの**を見つけて取り組もう！