

# 「ながら」でできる！ 簡単腹筋トレーニング

津幡南中学校保健体育科

## クランチ 腹筋上部(腹直筋)

- ①仰向けになって腕を胸の前でクロスさせる。  
手は後頭部を持ってよい。
  - ②ひざの角度を90°にする。  
太ももも地面から垂直にする。
  - ③息を吐きながら上体を起こす。  
上げた状態で1~2秒キープしよう。
  - ④ゆっくり上体を下ろす。  
戻す時もゆっくり、息を吸いながら。
- 最初はゆっくり10回、慣れてきたら増やしていこう。



## ニーレイズ 下腹

- ①ひざを90°に曲げてクロスさせる。
  - ②息を吐きながら、お尻を上げて膝を胸に近づける。
  - ③息を吸いながらゆっくり戻す。
- 最初はゆっくり10回、慣れてきたら増やしていこう。



## バイシクルクランチ 腹筋上部、下腹、横腹(腹斜筋)

- ①スタートはクランチの姿勢で、手は後頭部で組む。
  - ②腹筋で上体を起こして体をひねり、同時に片足を伸ばす。
  - ③ひじを対角のひざにつける。(例)右ひじと左ひざ
- 最初はゆっくり10回、慣れてきたら増やしていこう。



## サイドプランク 横腹、体幹

- ①腕を床から垂直に立てる。
  - ②体をまっすぐにする。
- 最初は10~20秒、慣れたら30秒、1分と長くしていこう。



## プランク 腹筋、体幹(体を支える力)

- ①やや前方を見る。
  - ②体を真っすぐにする。
- 最初は10~20秒、慣れたら30秒、1分と長くしていこう。



☆勉強中やテレビ中、ゲーム中でもできそうなものを選んでみました。  
☆できそうなものから取り組んで、2~3セットくり返してみよう。  
☆学校再開までに、みんなで腹筋をバキバキにしよう！

南中ホームページ「学習の広場」でカラー版がダウンロードできます。