

Karastagram



karasuyama - taiiku

みなさん、休校期間中、ダラダラ過ごして
いけいですか？ 体を動かすことで気分も
スッキリ生活することが出来ます!! 外でやら
なくても家の中だけでいくらでも工夫できます。
まずはここで紹介するトレーニングを参考に
始めてみませんか？

筋トレ # トレーニング # おうちトレーニング
スクワット # 体幹トレーニング # 鳥中体育

- ・家にある物(ペットボトルに水を入れるなど)を利用して、チェレンジしてみるのもよいと思います。できることを工夫してみよう!! (頭)
- ・私も腹筋+膝立てやります。ズボンの上のお肉を撃退してみせるぞ!! みんなで頑張りましょう!! (岡)
- ・みんなが体幹を鍛えて、サッカー日本代表長友選手にも負けたい体幹を作ろう!! (斎藤)



① スクワット

- ・肩幅に立ち、膝を前へまっすぐ伸ばす。
- ・おしりを後ろに引くように上体を下げる(膝を曲げる)。→膝が90°くらいまでになるように!!
- ・膝がつま先よりも前に出ないように注意する。

このスクワットで
其時できること

・人の体で一番大きな太もものうしろの筋肉を刺激するので効果的に筋力アップがねられる。血管が収縮して体が温まりやすい。
・代謝が上がると
= やせる!!? かも



ゆっくり
10回×3セット
くらいできると
イイネ!!



床と平行に!!

この辺が
191!!

平行 平行 平行!!!

② 体幹トレーニング(1)

- ・四つんばいの体勢を取り、猫背にならないようにする。
- ・右手を前方へ、左足を後方へまっすぐ伸ばす。床と平行になる高さをキープ!!
- ・そのまま自分のレベルに合わせて10~20秒姿勢を維持する。
- ・反対側(左手前方、右足後方)も同様にやる。

其時できること

お尻の筋肉にダイレクトに刺激が来る。お尻も大きな筋肉なので効果がよく筋力アップできる!!



床と平行に!!

この辺が
191!!

平行 平行 平行!!!

③ 体幹トレーニング(2)

- ・膝立て伏せに近い体勢を取り、床に肘をつく。
- ・背骨のラインと床が平行になる姿勢で10~20秒キープ!!

苦手な人は肘じゃなくて手を床についてもよい。

其時できること

腹直筋(ぶくちきん)やインナーマッスルにダイレクトに刺激!! 腹筋がしまり姿勢がよくなる!!



OK!!



頭から足先まで
まっすぐ!!

この辺が
191!!

④ 体幹トレーニング(3)

- ・体を真横に向けて体の下側の肘を床につく。
- ・肘と足先以外床につかないように離れて、その2か所で1体全体を支える。
- ・その体勢で10~20秒キープ!! 腰が落ちてしまったり、太ももが床についたりしないようにする。
- ・反対側も同じようにやる。できる人は



床

其時できること

腹斜筋(ぶくしゃきん)という体の横の筋力を鍛えるのでウェスト部分がスッキリする!! イエ!!