

# 家庭でできる運動シート

室内でできる運動を紹介します。せまい場所でもできる内容ですので、毎日取り組みましょう。

## 1 体幹トレーニング

### 【ヒップクロスオーバー】

【ヒップクロスオーバー】体幹部の可動域と筋力を高める。

あお向けに寝て、腕を肩の高さに置く。

膝を曲げて立て、足首を90度に曲げ、かかとをつける。かかとを支点にして、両脚を左右にひねる。

#### ポイント

腹部を引き締め、両肩は床から離れない範囲で反動をつけずに左右にひねる。



#### ☆発展1

股関節と膝関節、足首をそれぞれ90度に曲げ、床から浮かした状態で行う。



#### ★発展2

両脚をまっすぐに伸ばした状態でこの動作を行う。



## 【スコープオン】

【スコープオン】大胸筋、大腿四頭筋、体幹部の可動域と筋力の強化。臀部を活性化する。

うつぶせに寝て、腕を肩の高さに置く。左のかかとを右手に近づけるようにひねる。このとき右のおしりは床につけたまま、左のおしりを収縮させる。脚を替えて、反対側も同様に行う。

### ポイント

ひねるときにおしりを収縮させて行う。



## 【ハンドウォーク】

【ハンドウォーク】肩周辺と体幹部の安定性を高め、ハムストリングス、ふくらはぎ、腰などの身体の背面の可動域を高める。

両足を伸ばしてたち、両手を床につける。(届かない人は、膝を軽く曲げて良い。) 両足を伸ばし、へそを背骨のほうに引きつけ、腹部を引き締め(ドローイン)手で歩く。我慢できるところまで体を伸ばしたら、そこで3秒間キープ。その後、手の位置まで足を引きつける。



## 【ラテラルサイドランジ】

【ラテラルサイドランジ】 そけい部と股関節周辺の可動域を高める。

手を胸の前で組み、両足を肩幅より広めに立つ。つま先を正面に向けたまま、右に向かって1歩踏み出す。足の裏を床につけ、左脚を伸ばしたまま、その位置で2秒間止める。踏み出した脚を元の位置に戻し、同じ動作を繰り返す。脚を替えて、反対側も同様に行う。

### ポイント

つま先と膝をまっすぐ正面に向け、足の裏をしっかりと床につけて行う。



## 【ピラーブリッジ・フロント】

【ピラーブリッジ・フロント】ピラーの安定性の向上、筋力の強化

肘を肩の真下に置き、前腕部を床につけて、うつ伏せになる。あごを引き、頭から足首までが一直線になるようにイメージして、つま先と肘で身体を支える。

### ポイント

腹部を引き締め、身体を一体化させるように肩甲骨と体幹部と足関節とで安定させる。



### ☆発展1

片方の手を伸ばしてキープする。左右、10秒ずつ行う。



### ★発展2

右手と左脚、床から上げて、体はまっすぐキープする。10秒ずつ行う。  
左手と右脚も同じように行う。

