

# Let's 体幹トレーニング

新型コロナウイルス対策として、緊急事態宣言の解除が延長され、学校再開も6月以降となりました。公園等も出入りが規制され、これまで以上に家の中にいる時間が長くなり、活動量（運動量）が確実に減っています。活動量が減ると筋力が衰え、別の健康被害（生活習慣病など）にもつながると言われています。

前回配布した「魔法のストレッチ」と一緒に、「体幹トレーニング」にも取り組んでみましょう。今回は4種類のトレーニングを紹介しますが、テレビやインターネットなどでもいろいろなトレーニング方法の情報を得ることができます。楽しみながら体力づくりをしましょう。また、屋外でトレーニングを行う場合には、くれぐれも感染に気を付けましょう。



6年（        ）組（        ）

## <フランク>



①うつぶせの状態から、肘と腕を肩幅より狭くした状態で床につけ、目線を真下にして、膝が曲がらないように真っ直ぐにする。足の幅は腰幅程度。

②自分のカラダが一番ブルブル震えるところで10秒間制止するのを2セット。

終わった後に背筋とお腹が疲れる感じがあればOK！余裕がでてきたら20秒、30秒と秒数を伸ばしてみましょう！

## <サイドフリッジ>



①床に横向けになり、肩のライン上に肘を置く。このときこの床に置いた肘の前腕部は真っ直ぐにして肘が床に対して90度になるように。

②両足部を重ね、肘をついてない方の手を腰に当てたら腹筋に力を入れ、骨盤を床から持ち上げる。そこで30秒キープする！動作中、目線は真っ直ぐに。

30秒×左右を2セットずつで計4セット行いましょう！

## <ヒップリフト>



- ①仰向けに寝て、ゆっくりお尻を持ち上げる。
- ②ゆっくりとお尻を下げ、仰向けに戻る。
- ③5秒×4セット行いましょう！

## <ダイアゴナル>



- ①四つん這いの状態になって、まず左右どちらかの手を耳の高さまでしっかり挙げる。
- ②手を挙げた方の反対の脚を後ろに挙げる。10秒～15秒間キープ！
- ③左右各1セットで合わせて2セット！