

ストレッチをしよう！！②

○長い休みの間に体がかたくくなってしまわないように、ストレッチや体幹トレーニングに取り組もう！

☆体幹トレーニング

○パワーポーズ

〈やり方〉

- ・肩幅で姿勢が崩れないようにしっかりと立つ（写真①を参照）。
- ・ペアの人が立っている人の腕を適度な力でランダムに前後左右に動かす。
- ・立っている人はスタートの姿勢が動かないように相手の力に耐える。
- ・ポーズを変えて行う。（写真②を参考）

①真っ直ぐ伸ばして掌を合わせる。

ペアの人が腕の先を前後左右に動かす。



②両手をがっちりと握り合う。

ペアが押すときは体を軽く押す。



☆ストレッチ

※4つの動きを1セットし（逆向きも行う）、2セットほど行う。

○木のポーズ

〈やり方〉

- ・直立した状態から膝を抱えてお腹につける。
- ・この形を維持して10秒間制止させる。

○勝利のポーズ

〈やり方〉

- ・直立した状態から右足をかかえ左手を真っ直ぐ伸ばす。この形を維持して10秒間制止させる



姿勢は崩さずに！
膝はしっかり抱える。
逆バージョンもやろう！



腕は真っ直ぐに上げる！
1本の棒のように！

○レッグスイング

〈やり方〉

- ・上体を真っ直ぐに保ち、足を前後に大きく振る。

○バックスイング

〈やり方〉

- ・上体を真っ直ぐに保ち、足を後ろに蹴り出す。



姿勢は崩さずに！
膝は曲げない。
大きく振り上げよう！



膝が曲がらないところまで後ろに蹴る。

◎毎日続けることが大事ですので、頑張ってくださいチャレンジしてみましょう！