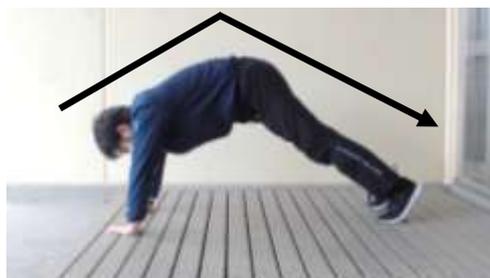


体幹を鍛えよう！【1】

- 良い姿勢を保ったり、スムーズに動いたりするために体幹をしっかり鍛えましょう。

腕立て伏せ・・・腕の筋肉、胸の筋肉を中心に鍛えます。

①正しい姿勢、構え方



- 腕は肩幅に広げ、床と垂直（まっすぐ上）になるようにします。
 - 肘は曲げないように注意します。
 - 肩からかかとまで、一直線になるように意識します。この一直線は、常に意識しましょう。
- ☆右の写真のように、お尻が高くなって富士山型にならないように注意！

②鍛え方



- 床にあごを付けるイメージで、ゆっくり肘を曲げます。
 - 肩からかかとまで、一直線になるように意識します。
 - もう一度、①のように肘をまっすぐ伸ばします。
- ☆右の写真のように、肘を曲げずにお尻だけが下がることがないように注意！

※はじめは、床に膝をついて腕を曲げる練習をしても良いです。毎日繰り返して慣れてきたら、①の構えで鍛えてみましょう！

体幹を鍛えよう！【2】

- 良い姿勢を保ったり、スムーズに動いたりするために体幹をしっかり鍛えましょう。

ふっきん 腹筋①・・・お腹の筋肉を中心に鍛えます。

①正しい姿勢、構え方



- 膝を曲げ、足の裏は床にしっかり付けます。
- 腕は、胸の前でクロスします。腕は常に体に付けたままにしましょう。

②鍛え方



- 足の裏を床に付けたまま、腕を体から離さないように注意して、上体（腰から上）を起こします。
- 勢いを付けずに、お腹を意識してゆっくり上体を起こすようにしましょう。
- お腹や背中の中力を使うように意識しましょう。

○

- ☆左下の写真のように、足を床から離して勢いを付けて体を起こしたり、右下の写真のように、足をつかんで体を起こしたりしないように！



※



×

※ただし、左の写真の姿勢のまま、30秒から1分程度することでも腹筋が鍛えられますよ！

体幹を鍛えよう！【3】

・良い姿勢を保ったり、スムーズに動いたりするために

体幹をしっかり鍛えましょう。

ふっきん
腹筋②・・・お腹と背中
の筋肉を中心に鍛えます。

①正しい姿勢、構え方、鍛え方



- ・肘から手首の部分を床にしっかり付けます。肘と肩は90度を意識しましょう
- ・体は、背中からかかとまでが一直線になるようにします。
- ・この姿勢のまま、30秒計ります。25秒休み、またこの姿勢で30秒計ります。
最初はこれを3回できるようにし、いずれは5回以上できるように、毎日取り組みましょう。

☆下のよう
に、お尻を高く上げたり、頭を床に付けたりしないように注意しましょう。
最初はとても辛いですが、毎日繰り返し鍛えることで、成果が出ます。



×

きろく
記録カード

こんしゅう もくひょう
今週の目標

うでた ふ
腕立て伏せ 回

ふっきん
腹筋① 回

ふっきん
腹筋② 回

た まいにち と く など
その他 (毎日取り組む等)

	うでた ふ 腕立て伏せ	ふっきん 腹筋①	ふっきん 腹筋②	じこひょうか 自己評価
月 日 月曜日	回	回	回	A B C
月 日 火曜日	回	回	回	A B C
月 日 水曜日	回	回	回	A B C
月 日 木曜日	回	回	回	A B C
月 日 金曜日	回	回	回	A B C
月 日 土曜日	回	回	回	A B C
月 日 日曜日	回	回	回	A B C

かんそう
感想