



体幹

トレーニング前の



ストレッチ編

トレーニングの効果を
最大化するために
必要なことは
「**ストレッチ**」

ストレッチはケガなどを防ぐ
「**障害予防**」だけでなく
体の可動域を増やし、
また... **体幹** を鍛える要素も!!

⚠ 注意点 ⚠

- ・必ず息は止めずに呼吸をしながら
- ・ゆっくり5秒かけて伸ばす
- ・痛みを感じたらやめる
- ・無理に伸ばさない



手首を返して手のひらを天井に



息を吐きながら

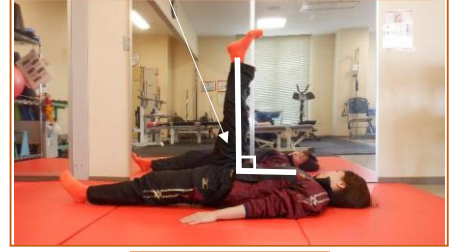
左右に身体を傾ける



ポイント

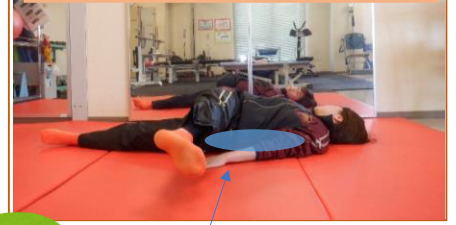
- ・お尻が浮かないよう意識する
- ・伸ばしているときにゆっくりと息を吐く

片脚を真上に真っすぐ上げる



息を吐きながら

腰をひねりながらゆっくり倒す



ポイント

- ・ほぐされる部分を意識する
- ・伸ばしているときにゆっくりと息を吐く



トレーニング編



仰向けに寝て両ヒザを立てる



素早く上げて
3秒キープ

お腹を縮めるように肩を上げる



5 set

- ① 手のひらを下にして、両手をつき、仰向けに寝転がる。
- ② ヒザとヒザをくっつけ、腰も床にくっつけるイメージ。
- ③ 丹田（おへその下）あたりを「固める」ようなイメージで両肩・頭を上げていく。

ヒザ、腰が離れないように **注意!**

仰向けに寝て両ヒザを立てる



3秒で持ち上げ
5秒キープ

お腹を持ち上げ、背中を浮かせる



5 set

- ① 手のひらを下にして、両手をつき、仰向けに寝転がる。
- ② 脚は肩幅くらいに開く。
- ③ 3秒かけて腰を浮かせる。
- ④ 肩からヒザまで一直線にキープする。

ヒザは90度になるように **重要!**

仰向けに寝て両ヒザを立てる



3秒で上げて
5秒キープ

腰を持ち上げ、片脚をヒザの高さに持っていく



左右 5 set

- ① 手のひらを下にして、両手をつき、仰向けに寝転がる。
- ② ヒザを腰の幅に開き立てる。
- ③ 腰を持ち上げてから、片脚をヒザの高さまで真っすぐに伸ばす。

一直線になるイメージで

