



HOME SPORTS



たい かん うん どう


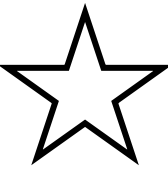
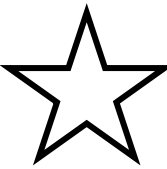
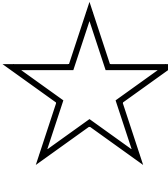

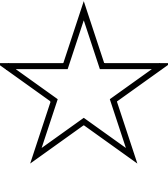
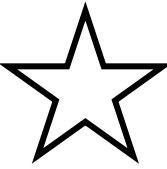
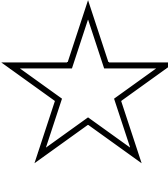

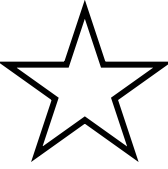
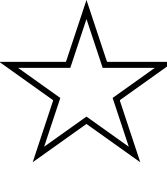
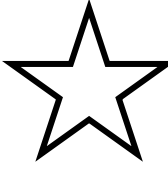

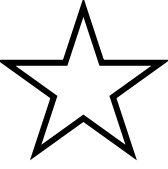
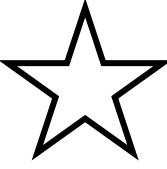
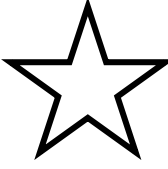

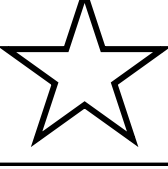
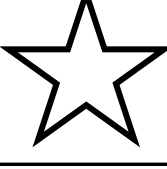
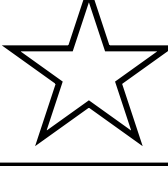

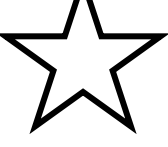
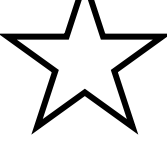
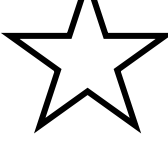
親子でできる体幹運動



Q. 体幹運動ってなに!?

A. 首から上と腕・足を除いた部分のことを「体幹」といいます。体幹を鍛えることでからだ全体のバランス性が高まり、動きがスムーズになったり、けがの防止にもなります! からの引き締め効果や腰痛予防にもなるので、大人の方にもおすすめの運動トレーニングです\(^o^)/



運動方法	注意点・ポイント	1回目	2回目	3回目
①手押し車 	<ul style="list-style-type: none"> * お腹に力を入れる * お尻をなるべく動かさずに進む * 腕は伸ばしたまま進む * 30歩以上を目指してね 			
②お好み焼きひっくり返し 	<ul style="list-style-type: none"> * お好み焼き (子ども) は返されないようからだ全体に力を入れる * お家の方と交代して行う 			
③プランク  <p>※直線のように!</p> <p>前からver. 横からver.</p>	<ul style="list-style-type: none"> * 肘は肩の下につくようにする * お腹やお尻が上がり過ぎないようにからだを直線に保つ * 1分間キープを目指してね 			
④ヒップリスト 	<ul style="list-style-type: none"> * 仰向けで寝て、膝をかかとの真下になるように曲げる * 肩甲骨はつけたままお尻を上げる * 片足を上げ1分間キープ 			
⑤ダイアゴナル  <p>※直線のように!</p>	<ul style="list-style-type: none"> * 肩の下に手のひらをつき四つん這いになる * 手と足は反対を上げる * 1分間キープ後、手足反対も行う 			
⑥片足バランス 	<ul style="list-style-type: none"> * できれば、片足を内太ももにつけて片足バランスをする * 安定したら手を繋ぐ・上げる * 1分間キープ後、反対の足も行う 			

取り組んだものには、好きな色で☆を塗ってね。ぜひみんなもお家の方も一緒に挑戦して、強いからだを作しましょうー♪♪