

山王っ子アスリートプログラム

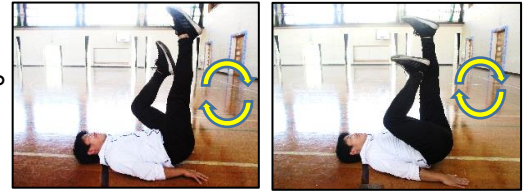
たいかん ～④体幹編～

体幹 たいかん 体幹とは、体の軸となる じく 最も大きな筋肉の もつと ことをいいます。 きんにく



(1) エアーペダリング

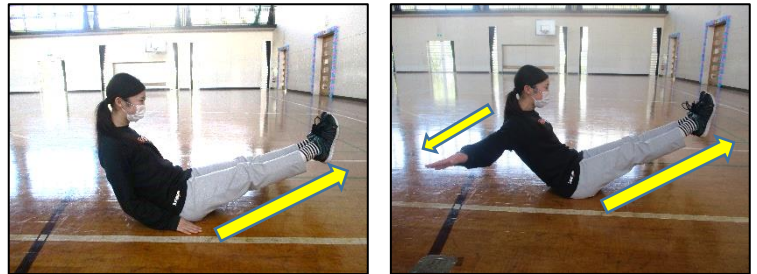
- ① あおむ 仰向けになり、両手は体にびしっと付ける。
- ② りょうあし 両足を上げ、じてんしゃ 自転車のペダルをこぐように交互に こうご 回転させる。 かいてん



◎ はや 速く・うご 大きく動かすことを意識しましょう！ いしき

(2) Y字バランス

- ① ゆか 手を床につき、足をまっすぐ の 伸ばす。
- ② 足を顔の いち 位置まで、少しずつ上げる。
- ③ 床についている手を少しずつ はな 離す。



◎ な 慣れてきたら、手に おも 重りをもったり、足にボールをはさんだりする負荷をかけて挑戦しよう。

(3) 膝すりすり

- ① あおむ 仰向けになり、ひざ 膝は立てる。
- ② 両手のひらを膝に合わせる。
- ③ しょうげ 膝を上下にこするイメージで、上がったり、下がったりをリズムよく おこな 行う。



★ポイント★

・体幹は体の中で、最も大きい筋肉です。姿勢が良くなり、体を上手に使うことができるようになります。

じみ 地味な運動ですが、がんば 頑張ってやってみましょう！