

ピンチをチャンスに！ その①

①アップの時の注意点

できるだけ毎日、体を動かしておこう！チームで行っているアップは10分くらいで終わるし、家の中でもできます。みんな「やり方」はおぼえていると思うので大丈夫。でも次のことに注意をして行おう！



今はこの部分をのばしているんだ！と
考えながら行うことが大事です。

今はこの部分をのばしているんだ！と
考えながら行うことが大事です。



②おうちでカンタン。体幹トレーニング

体幹とは体の中心やその近くのことです。少しの時間でできるのでコツコツ続けてみよう！

体幹トレーニング I



①両手と両ひざをついて背中をまっすぐに伸ばす。でもリラックスしてね。



②右手と左足を写真のように一直線になるようにゆっくりあげて止まる。



③今度は左手と右足で行う。最初は交互に10回ずつくらいやってみよう！

体幹トレーニング II



①右ひじを床につきつま先から頭まで写真のようにまっすぐ伸ばしてそのまま止まる。一回30秒で十分です。



②今度は反対の左ひじをついてやってみよう！ひじの下に座布団などを置くといたなくてやりやすいよ！