京都トレーニングセンター×京都府教育委員会×京都府スポーツ振興課

自宅で取り組む

サードルーニング



コロナに負けるな!

運動で気分爽快に!



1)ニートゥエルボー

I 肘を曲げ、両腕は左右に開く。(開始姿勢)

II,III対角の肘と膝をつける。 $I \to II \to II \to II \to II \to I$ という順番で。

注意点:足を高く上げ、背中はあまり 丸めない。リズムよく行う。



②腕立て伏せ

I 手は肩幅より広く(肩のラインに手をつく)。体を一直線にする。(開始姿勢)

I 手と手の間に胸がくるように降ろしていく。床につくぐらい降ろす。

注意点:お尻が上がったり、 腰を反ったりしない。できな い人はⅢのように膝をついて 行う。



③スクワット

- I 肩幅より少し広く足を 開き、つま先を少し外 に向ける。(開始姿勢)
- II お尻を後ろに引きながら太ももが床と平行になるまで降ろす。

注意点:背中を丸めない。膝が内に入らない。すねと背中のラインが平行になるようにする。



④ニータッチクランチ

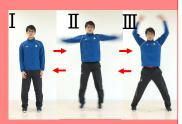
- I 膝を90度にして寝ころぶ。 手は太ももにつける。 (開始姿勢)
- I 手をつけたまま体を起こし手をスライドさせる。膝まできたら I の状態へ戻していく。



注意点:反動をつけて上がらないように。

5 ジャンピングジャック

- I 開始姿勢
- Ⅱ,Ⅲ 開始姿勢から両腕は横に開きながら頭上まで上げ、足は肩幅よりも大きくすばやく開く。もう一度 I の状態へ戻る。繰り返す。



注意点:リズムよく行い、最後まで 体を動かし続けること。

⑥ショルダープレス

- I 腕を肩の高さまで開き、肘は I 90°に開く。(開始姿勢) 水の入ったボトルや、本などを入れたカバンなどを持つと効果的
- II 肘を伸ばしながら頭上へ腕を 上げる。しっかりと体の横で 動かす。再びIへゆっくりと 戻し、繰り返す。

注意点:反動をつけないように、腕の位置がぶれないように注意。



⑦フロントランジ

- 足幅を腰の幅で立つ。 (開始姿勢)
- 大きく前に踏み出す。しっかりと腰を降ろす。後足の膝が床に着くくらいまで下げる。※み出した足で地面をした。

踏み出した足で地面をしっかり蹴り、Iの状態へ戻る。左右交互に行う。

注意点:上半身はまっすぐにする。 膝がぶれないようする。

反動を付けずに行う





®ヒップエクステンション

- I 四つんばいになり、背中は まっすぐにする。手、膝は肩 幅に開く。(開始姿勢)
- II 背中はまっすぐのまま片足を 体よりも高い位置まで上げる 左右交互に行う。

注意点:体が傾くことや背中が丸くなることに注意する。

