

⑨マウンテンクライマー

I 腕を肩幅に開き、腕立ての姿勢をとる。足にはスライドしやすいよう、雑巾などを敷く(開始姿勢)。



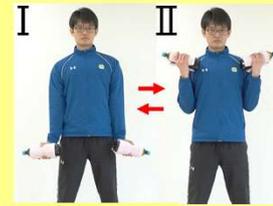
II, III 足を浮かさないように素早く交互にIIとIIIを繰り返し動かす。



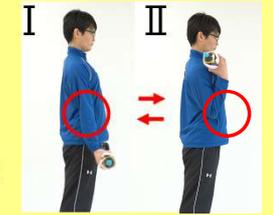
注意点：姿勢が崩れないように。できるだけ早く動かす。

⑩アームカール

I 脇を閉め肘を伸ばす。(開始姿勢)
水の入ったボトルや、本などを入れた重いカバンなどを持つと効果的。



II 肘の位置は体側に固定したまま、肘を曲げる。再びIへゆっくりと戻し、動作を繰り返す。



注意点：肘の位置が前後に動かないように。

⑪サイドランジ

I 肩幅より大き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。再びIへ戻し左右交互に行う。



注意点：IIIのように背中を丸めない。すねと背中のラインが平行になるようにする。



⑫デッドバグ

I 膝を90°に曲げ、仰向けに寝ころぶ。両腕は天井方向へまっすぐ伸ばす。(開始姿勢)。



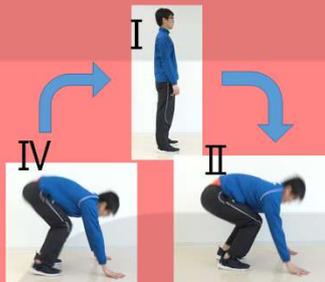
II 対角の腕と足をそれぞれ伸ばしていき、床に出来るだけ近づけ姿勢を保持する。開始姿勢に戻したら、逆の腕と足を伸ばす。



注意点：腰をそりすぎないように行う。伸ばした腕と足は床につかないように。

⑬バーピー

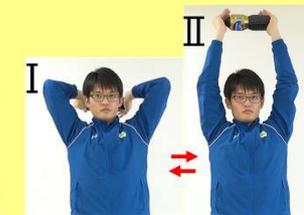
I 開始姿勢
II 開始姿勢からすばやく手を床につき、腕立ての姿勢に足を伸ばす。もう一度足を曲げ、Iの状態へ戻る。



注意点：しゃがみ込みはしっかりと出来るだけ速く、リズムよく行う。

⑭トライセプスエクステンション

I 肘を曲げ、頭の後ろに水の入ったボトルや、本などを入れたカバンなどを持つ。(開始姿勢)



II 肘の位置は固定したまま、肘を伸ばしていき、頭上へ上げる。再びIの状態へ戻し、繰り返す。



注意点：肘の位置が耳の横から動かないように注意。

⑮カーフレイズ

I 足は腰幅に開く(開始姿勢)。



II 足の指先全体に体重がかかるように、かかとを出来るだけ高く上げていく。ゆっくりと下ろしていきIの状態へ戻る。



注意点：かかとは常に浮かしたまま行う。



⑯バイククランチ

I 仰向けに寝転び、背中と両足は少し浮かした状態に(開始姿勢)。



II 上半身は左右にひねり、右肘と左膝、左肘と右膝を交互に近づける。

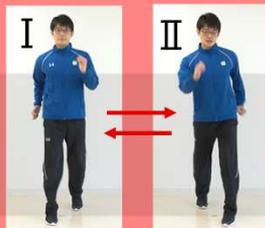


注意点：手は頭の後ろで軽く支える程度に。手で頭を強く押さえずに力を入れないように行うこと

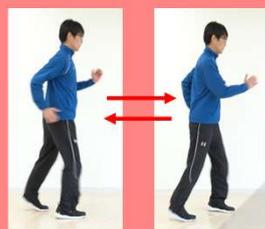


⑰シザーステップ

I 腕を前後に開く。
(開始姿勢)



II 足を素早く交互に動かす続ける。
腕も一緒に振る。



注意点：姿勢が崩れないように、出来るだけ早く動かす。

⑱スーパーマン

I うつ伏せに寝ころび手はばんざいをした状態に(開始姿勢)。上半身と足を少し浮かしたまま姿勢をキープする。

I



注意点：背中反りすぎないようにし、足や腕は地面につけないように。

⑲ヒップリフト

I 仰向けに寝転び膝は90°に曲げる。両膝の間に本や少し厚めのクッションなどをはさむ(開始姿勢)。



II はさんだものが落ちないようにしたまま、膝から肩までが一直線になるまで腰を浮かす。そのままキープするor I、IIを繰り返す



注意点：腰を下げた状態でも床につかない程度に浮かしておく。体をそりすぎないこと。

⑳プランクwithヒップエクステンション

I うつ伏せ姿勢になり、肘・手・足先で体を支える。肘は肩の真下に来るようにし、足は少し開き、肩から足までを一直線にした状態をキープします。(開始姿勢)



II 一直線をキープしたまま片足ずつ浮かします。左右交互に行うようにします。



足をあげられない場合はIをキープし続けます。
注意点：お尻が浮いたり、腰が反らない。左右に傾いたりしないように。

①ニートゥエルボー

⑤ジャンピングジャック

⑨マウンテンクライマー

⑬バーピー

⑰シザーステップ

全項目
心肺機能を鍛える
エクササイズ

シェイプアップに効果があるかも…

②プッシュアップ

胸と腕の後ろの筋肉のエクササイズ

⑥ショルダープレス

肩の筋肉のエクササイズ

⑩アームカール

腕の前の筋肉のエクササイズ

⑭トライセプスエクステンション

腕の後ろの筋肉のエクササイズ

⑱スーパーマン

肩と背中周りの筋肉のエクササイズ

腕周りがすっきりするかも…

③スクワット

太ももとお尻の筋肉のエクササイズ

⑦フロントランジ

太ももとお尻の筋肉のエクササイズ

⑪サイドランジ

太ももとお尻の筋肉のエクササイズ

⑮カーフレイズ

ふくらはぎの筋肉のエクササイズ

⑲ヒップリフト

お尻の筋肉のエクササイズ

ヒップアップの効果があるかも…

④ニータッチクランチ

腹筋(上側)の筋肉のエクササイズ

⑧ヒップエクステンション

お尻の筋肉のエクササイズ

⑫デッドバグ

体幹部のエクササイズ

⑯バイシクルクランチ

腹筋(横)の筋肉のエクササイズ

⑳プランクwithヒップエクステンション

体幹部のエクササイズ

姿勢がよくなるかも…

休校が続く身体活動量が減っている皆様へ！
身体活動量が減ると体力の低下に繋がります。毎日行い身体活動量をアップさせ体力を維持させましょう！