

サーキットトレーニング説明

方法 (ほうほう)

1種目 (しゅもく) 20秒 (びょう) 全力 (ぜんりょく) で行い、10秒休憩 (きゅうけい) します。

①②③④①②③④の順番 (じゅんばん) で繰り返します (くりかえします)。

30秒×8種目=240秒=4分間 (ふんかん) の運動 (うんどう) です。

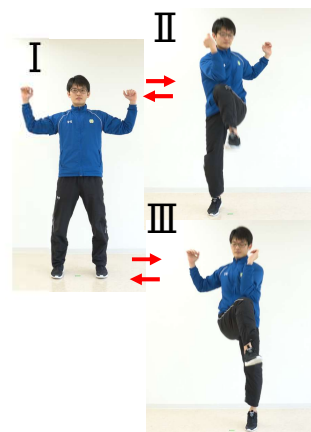
①ニートゥエルボー

I ひじを曲げ (まげ)、両 (りょう) うでは左右 (さゆう) に開き (ひらき) ましょう。(スタートポジション)

II, III 右 (みぎ) のひじで左 (ひだり) のひざをタッチし、次 (つぎ) に左のひじで右のひざにタッチしましょう。I → II → I → III → I という順番 (じゅんばん) でリズムよく繰 (く) り返 (かえ) しましょう。

注意点 (ちゅういてん)

足 (あし) を高 (たか) く上 (あ) げ、背中 (せなか) はあまり丸めないようにしましょう。 リズムよくおこないましょう。



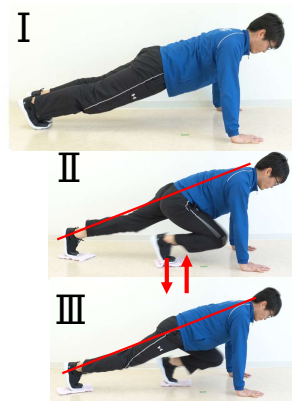
②マウンテンクライマー

I ゆかに手 (て) をつき、うでたてふせの姿勢 (しせい) をとりましょう。足 (あし) にはスライドしやすいよう、ぞうきんなどをしきましょう。(スタートポジション)

II, III 足を浮 (う) かさないように胸 (むね) に近 (ちか) づけましょう。素早 (すばや) く反対 (はんたい) の足と入 (い) れ替 (か) えします。II と III を繰 (く) り返 (かえ) し動 (うご) かしましょう。

注意点 (ちゅういてん)

姿勢 (しせい) が崩 (くず) れないようにしましょう。
できるだけ早 (はや) く動 (うご) かしましょう。



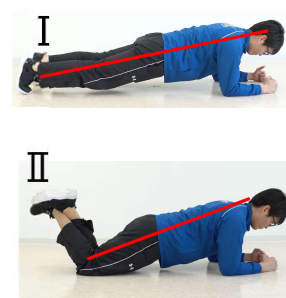
③プランク

I うつぶせ姿勢 (しせい) になり、ひじ・手 (て) ・足先 (あしさき) で体 (からだ) を支 (ささ) えましょう。ひじはかたの真下 (ました) になるようにし、足は少し開き、かたから足までを一直線 (いっちょくせん) にしてキープしましょう。

II I が難 (むずか) しい場合 (ばあい) はひざをつき、かたからひざまでを一直線にしてキープしましょう。

注意点 (ちゅういてん)

せなか、こしが曲 (ま) がったり、反 (そ) ったりしないようにしましょう。
左右 (さゆう) に傾 (かたむ) いたりしないようにしましょう。



④スーパーマン

I うつぶせに寝 (ね) ころび、うでをばんざいをした状態 (じょうたい) になりましょう。上半身 (じょうはんしん) と足 (あし) を少 (すこ) し浮 (う) かしたまま姿勢 (しせい) をキープしましょう。

注意点 (ちゅういてん)

せなかには反 (そ) りすぎないようにし、足やうではゆかにつけないようにしましょう。ゆかについてしまったらすぐに I の姿勢 (しせい) に戻 (もど) りましょう。

