

☆おうちトレ 『 自重(じじゅう)トレーニング 』

自分(じぶん)の体重(たいじゅう)が支(ささ)えられると、マットやとび箱(ばこ)、鉄(てつ)ぼうなど、色々(いろいろ)な技(わざ)ができるようになるので、やってみよう!

※やる前(まえ)には、必(かなら)ず準備体操(じゅんびたいそう)をしましょう。

Level (レベル) 1

【1】プランク



15秒(びょう)

やり方(かた)

- ① うつぶせになり足(あし)をのぼす
- ② 肩(かた)の下(した)にひじをつく
- ③ ひざを上(あ)げて姿勢(しせい)をたもつ

☆ポイント☆

- ・ 頭(あたま)を上げない
- ・ お腹(なか)をへこませ、お尻(しり)が上がりすぎたり、腰(こし)を反(そ)りすぎたりしないようにする。
- ・ かかとから頭(あたま)まで、まっすぐになるようにする。

【2】スクワット

10回(かい)



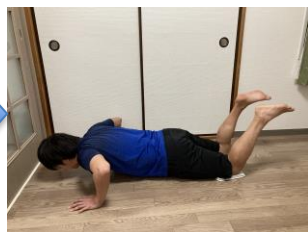
やり方

- ① 足(あし)を肩(かた)はばにして、肩の高(たか)さで手をのぼす
- ② ひざを曲(ま)げてしゃがむ
- ③ ①にもどる

☆ポイント☆

- ・ ひざをつま先(さき)よりも前(まえ)に出(だ)さないようにする。
- ・ ひざが90度(ど)に曲(ま)がるまでしゃがむ。

【3】プッシュアップ(ひざをつけて) 5回



やり方

- ① うつぶせで両手(りょうて)を肩はばに広(ひろ)げる。
- ② ひじを曲(ま)げて胸(むね)を床(ゆか)に近(ちか)づける。

☆ポイント☆

- ・ 手の指先(ゆびさき)を内側(うちがわ)にする。

※ Level 2は2ページ目(め)へ

Level 2

- 【1】 プランク 30秒
- 【2】 スクワット 10回×2セット
- 【3】 プッシュアップ (ひざをつけて) 10回

Level 3

- 【1】 プランク 45秒
- 【2】 スクワット 10回×3セット
- 【3】 プッシュアップ 10回

- Level 1 からやってみて、どんどん難 (むずか) しいものにも挑戦 (ちょうせん) してみよう!
- お家 (うち) の人 (ひと) と一緒にやってみよう。
- Level 3 ができたら、時間 (じかん) を計 (はか) ったり、回数 (かいすう) をのばしてみよう。

☆ 自重トレーニング以外 (いがい) にも柔軟体操(じゅうなんたいそう)や
バランス系 (けい) の運動 (うんどう) なども調 (しら) べてやってみよう。