

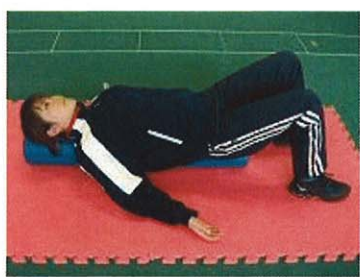
トレーニング編：基本の動きから体幹部の運動へ①

体幹は身体の軸であり、スポーツをする上でも日常生活においても、とても重要になります。

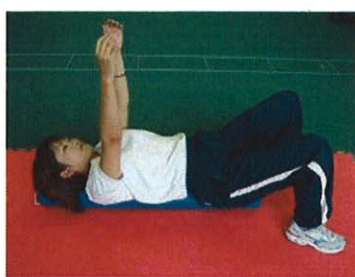
スポーツ選手は、体幹部を強化することにより体幹部以外のトレーニング効果が一層高まり、効率よく競技力アップを図ることができます。

またスポーツ選手以外でも、体幹の運動を行うことで美しい姿勢をつくることができるうえに、腰痛予防につながるなど、日常生活においても高い効果があります。

基本姿勢①



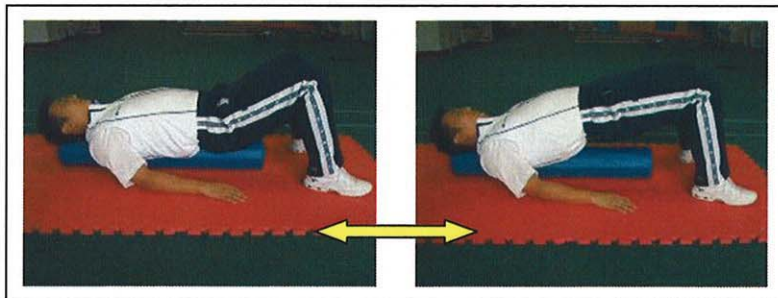
基本姿勢②



・基本姿勢①から両腕を天井に向けて伸ばします。

・伸ばした手の幅は、肩幅ほどか肩幅よりやや狭くします。

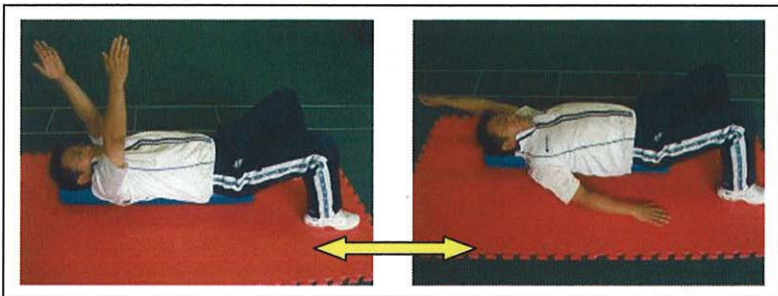
1) 体幹部の運動①



・基本姿勢①から、お尻→腰→背中の順にポールから離れるように身体を持ち上げ、元に戻すときは反対に、背中→腰→お尻の順に降ろします。

☆上げる時も降ろす時も、ゆっくり行くと、より効果が得られます。

2) 体幹部の運動②



・基本姿勢②から、左右の手を上下に動かします。

・手を動かすことで姿勢が崩れないように注意しましょう。

・動きに慣れるまでは、ゆっくりと慣れてきたら速く動かしてみましよう！