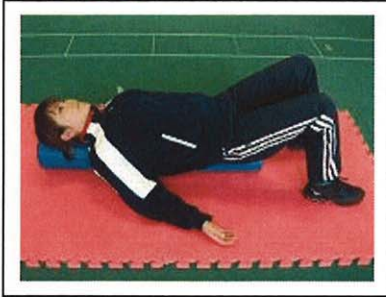


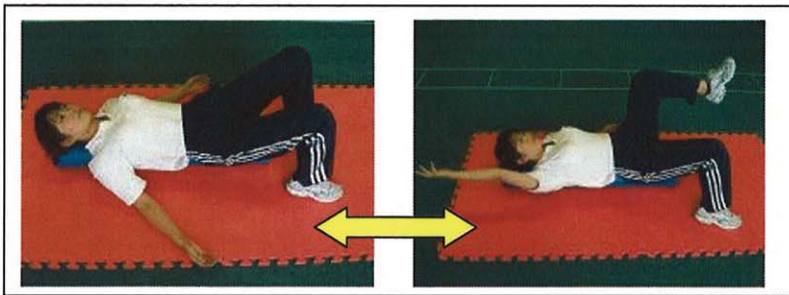
## トレーニング編：基本の動きから体幹部の運動へ②

### 基本姿勢



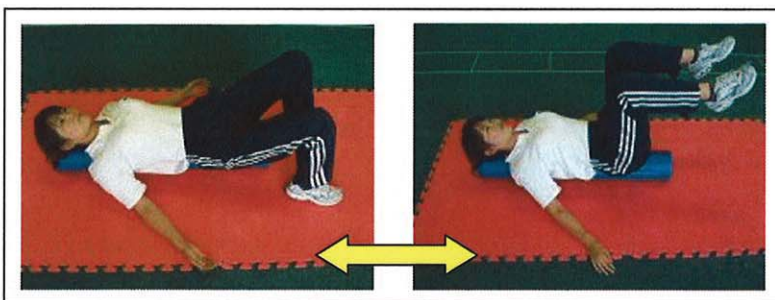
- ・縫い目にあたらないよう、お尻から頭までストレッチポールの上に乗せて寝ます。
- ・脚を肩幅に開き股関節がいちばんリラックスするポジションを見つけます。
- ・手のひらを上にして腰の横辺りに置きリラックスします。

### 1) 体幹部の運動①



- ・基本姿勢から片方の脚（写真では左脚）を上げた脚の反対の手（写真では右手）を頭上に上げます。
  - ・上げた脚の股関節と膝関節の角度が90°になるようにします。
- ・ポールが左右に転がないようバランスをとりながら行いましょう。
  - ・左右交互にゆっくり10回程繰り返します。

### 2) 体幹部の運動②



- ・基本姿勢から両脚を持ち上げます。
  - ・股関節と膝関節の角度が90°になるようにします。
  - ・ポールが左右に転がないようバランスをとりながら行いましょう。
- ・両手に力を入れて身体を支えようとせず、背中でポールを押し返すようにしながらバランスをとりましょう。
  - ・はじめは脚を上げて10～20秒程静止します。
  - ・慣れてきたら上げ下げを10回程繰り返します。