

# つぎはトレーニング編<sup>へん</sup>

「やってみたい」と思<sup>おも</sup>うものから、どんどんチャレンジしてみよう！

## ①足をあげる腹筋<sup>ふっきん</sup>トレーニング<sup>あし</sup>



まず、あおむけに寝ころび、両<sup>りょう</sup>うでをすこしひろげる。

つぎに、おなかに力<sup>ちから</sup>を入れて足<sup>あし</sup>をあげる。この時<sup>とき</sup>、おしりをあげずに、足<sup>あし</sup>だけをあげることに気<sup>き</sup>をつける  
とトレーニングの効果がアップするよ。

そのままのしせいで10秒<sup>びょうかん</sup>間できるとすごい。

## ②V字<sup>びいじ</sup>バランス腹筋<sup>ふっきん</sup>トレーニング

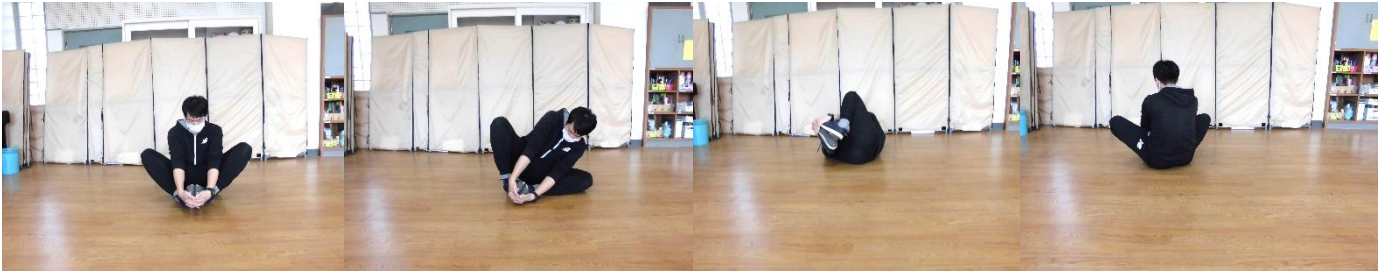


①の足<sup>あし</sup>をあげる腹筋<sup>ふっきん</sup>トレーニングとおなじように、あおむけに寝ころび。

つぎに、おなかに力<sup>ちから</sup>を入れて足<sup>あし</sup>をあげる。この時<sup>とき</sup>、ひざを曲<sup>ま</sup>げずに足<sup>あし</sup>を目線<sup>めせん</sup>の高さまであげられると  
よい。

そのままのしせいで10秒<sup>びょうかん</sup>間できるとすごい。

### ③だるま



つぎは、チャレンジメニューだよ。

足のうらを合わせて、あぐらをかくようなしせいになる。

体をよこにたおして、→ひだりひざ→せなか→みぎひざ→おしり

のじゅんばんで、地面にからだをつけるようにして、回るよ。

ポイントは、回る方向とぎゃくの方向に体をすこしたおして、いきおいをつけること。

### ④T字バランス



写真のポーズをまねましょう。

5秒間しせいはそのまま。

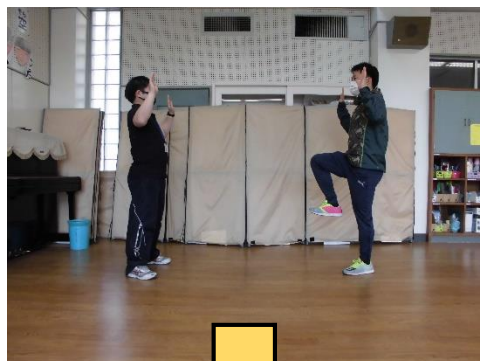
みぎ手でささえることができれば、つぎは、ひだり手でささえよう。

ひだり手も同じように、

5秒間しせいはそのまま。

ポイントは、足を左右にをそろえずに前後にすることです。バランスが安定するよ。

### ⑤スクワット



最後にスクワットです。

左の先生は両足、右の先生は片足スクワットしています。

まずは、両足スクワットにちょうせんしよう。

ポイントは、★の写真の左の先生(○)。顔がひざの位置よりも前にでないように気をつけよう。

両足ができれば、片足スクワットにもちょうせんしよう。

ポイントは、バランスをくずさないようにするために、両手を使って、バランスをとろう。

片足なので、足の力がたくさん必要になります。

みんな、レッツ、チャレンジ!

## ⑥片足バランス



まず、<sup>ちよくりつ</sup>直立で立つ。

つぎに、<sup>かたあし</sup>片足をあげて、10秒間<sup>びょうかん</sup>そのままのしせいで。

<sup>ぎやくあし</sup>逆足もできるようにになったら、<sup>め</sup>目をつむって

10秒間<sup>びょうかん</sup>そのままのしせいをキープできるようにチャレンジしよう。

## ⑦飛行機



さきほどの<sup>かたあし</sup>片足バランスのしせいから、  
飛行機<sup>ひこうき</sup>のポーズ<sup>うつ</sup>に移ります。

あげた足<sup>あし</sup>を後ろ<sup>うし</sup>にのばし、<sup>りょうて</sup>両手は左右<sup>さゆう</sup>に広げ、バランスをとります。

<sup>めせん</sup>目線を前<sup>まへ</sup>に向け、10秒間<sup>びょうかん</sup>そのままです。

よくがんばりました。<sup>からだ</sup>体を動かすと、<sup>こころ</sup>心もスッキリしますね！