

# ＜<sup>たいかん</sup>体幹トレーニング＞


<sup>びょう</sup>30秒トレーニングして<sup>びょう きゅうけい</sup>30秒休憩します。

①～⑦まで<sup>つづ</sup>続けて<sup>おこな</sup>て行います。

① <sup>ひじ</sup>肘を伸ばして<sup>びょう</sup>30秒キープ



② <sup>りょうて</sup>両手を交互に伸ばす



③ <sup>ひざ</sup>膝をついて<sup>て</sup>手・<sup>あし</sup>足を交互にあげる



④ <sup>みぎひざ</sup>右膝を抱えて<sup>かか</sup>キープ



⑤ <sup>ひだりひざ</sup>左膝を抱えて<sup>かか</sup>キープ



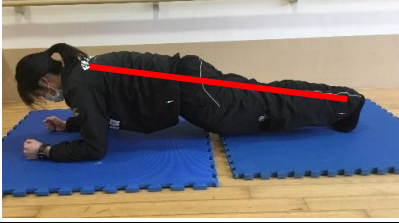
★たいせつ

肩・おしり・足が  
まっすぐになるよう

- 1、右手と左足
- 2、左手と右足

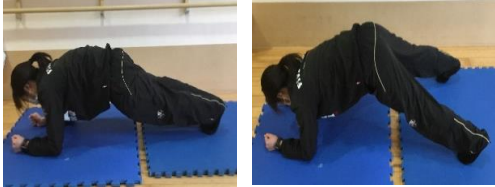
⑥

ひじ 肘をついて30秒キープ  
びょう



⑦

ひじ 肘をついて足をグーパー  
あし



★たいせつ

肩・おしり・足が  
まっすぐになるよう

きた 鍛えているところを意識してがんばりましょう！  
いしき