

体育 体幹トレーニング

○ハイプランク・・・うでたてふせのしせいをキープするトレーニングです。



ポイント

- ①おしりを高くあげすぎない。
- ②頭・こし・かかとが一直線になるようにする。
- ③目線は前！

○ロープランク・・・ハイプランクのしせいから、りょうひじをつき、キープするトレーニングです。



ポイント

- ①おしりを高くあげすぎない。
- ②頭・こし・かかとが一直線になるようにする。
- ③目線は前！

体育 体幹トレーニング

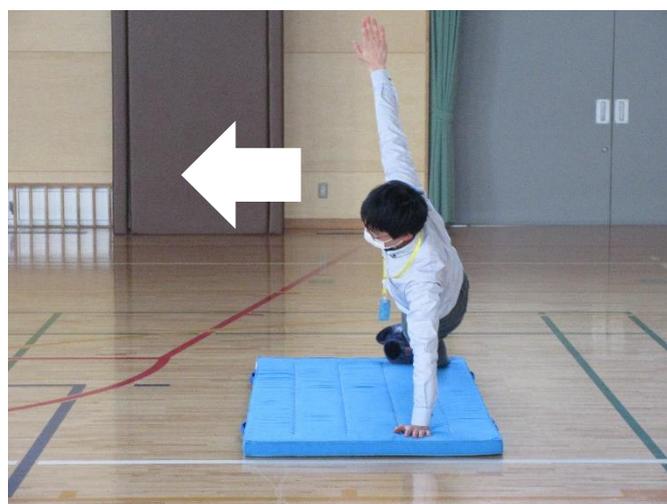
○ボード・ドック・・・よつんばいのしせいから右手を前にのぼし，左足をのぼして行う体幹です。
はんたい（左手，右足をのぼす）も行います。



ポイント

- ①からだを水平にたもつ。
- ②目線は前！
- ③指先，足先はピンとのぼす。

○ハイサイドプランク・・・くみたいそうで見えるポーズをキープするトレーニングです。
右手がおわったら，左手もやりましょう。



ポイント

- ①手はかたの真下において，足はかさねる。
- ②目線は前！
- ③指先はピンとのぼす。