

おうちで運動！

先週紹介した2つの運動はどうでしたか？

まだやってないよっていう人や、
今日もやってみようかなっていう人は
下のURLをクリック！

<https://youtu.be/ZQacGETiQhw>

↑ トレーニングの原則（過負荷 & 特異性）

<https://youtu.be/KRqLiYCFmUo>

↑ 身の回りの様々なものを使った運動（スクワット）



今週紹介する運動は、、、

- ・ プッシュアップ（腕立て伏せ）
- ・ 体幹筋エクササイズ

今回の運動もスポーツ強化オフィスの方に教えていただきました！

プッシュアップ（腕立て伏せ）

腕立て伏せは腕力や胸筋、体幹などの上半身全体を鍛えることができる運動です

夏になり衣服も薄くなったので、胸や腕、肩などの目立つ部分を鍛えましょう！

プッシュアップ（腕立て伏せ）

スポーツ強化オフィスの方にいただいた動画はこちら↓

<https://youtu.be/ICM3DvdAxq8>

体のラインが一直線になるように意識しましょう！

ポイントや付加のかけ方なども詳しく教えてくださっています



体幹筋エクササイズ

体幹とは？

首から上と腕・足を除いた部分のこと

胸や背中などの大きな筋肉、肩関節・股関節まわりの

小さな筋肉まですべて体幹です

参考文献：<https://tinyurl.com/y8fq2s5s>

体幹筋エクササイズ

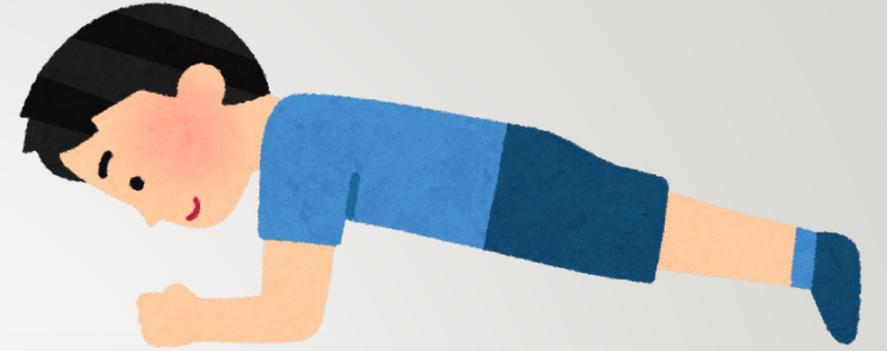
体幹を鍛えると、、、

- ・ 筋肉のバランスが整えられる
- ・ 身体全体の安定性が高まる
- ・ 競技パフォーマンスの向上
- ・ 身体の引き締め
- ・ 体力向上

いいことたくさん！



体幹筋エクササイズ



スポーツ強化オフィスの方に教えていただいた動画はこちら↓
<https://youtu.be/8F1T2N6yt9Y>

体幹を鍛える様々なトレーニングを紹介して下さっています！
一緒にやってみましょう！

先週紹介した動画も含めて4つのトレーニングは
いかがだったでしょうか？

どれもおうちで、しかも短時間でできるものばかりです！
これを機に、運動を始めて、継続していきましょう！

最後まで見ていただきありがとうございました！

アンケートにご協力いただけると嬉しいです↓

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdrW9IcdIFEq8YILId6I-mEkj5qW2L56QY5c-S2EtsNl-K5Og/viewform>