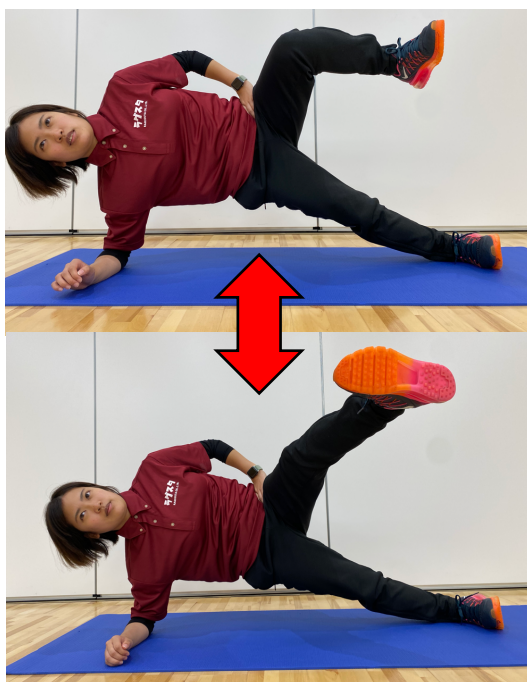


# 【体幹力UP！！】 当たり負けしない強いフィジカルを養おう！

コンタクトスポーツで当たり負けをしないためには、「**体幹**」がとても重要です！  
今回紹介するのは、実践に近い片足の体幹トレーニングです！  
実践を想定して行ってみましょう！

## サイドプランク①



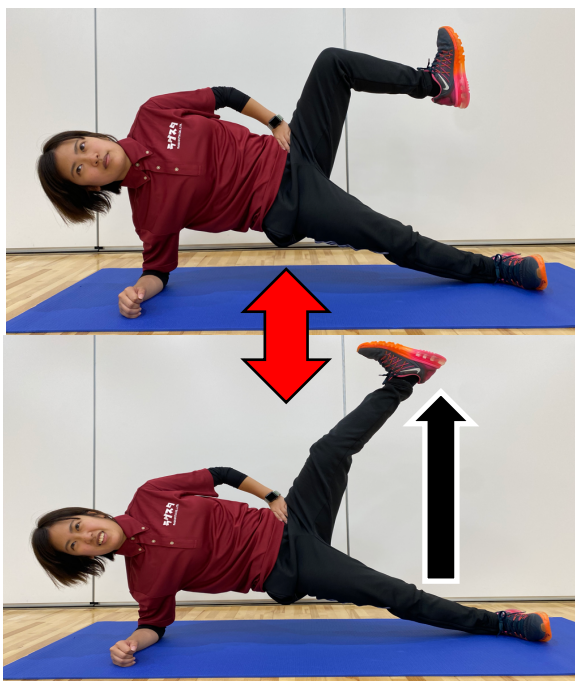
### やり方

- ①サイドプランクの状態になる
- ②床に面していない方のお腹の方まで90度持ち上げる （前に蹴り出す）
- ③この状態を繰り返す

### ポイント

バランスが崩れないように  
上げている足に力が入らないように  
注意して行おう！

## サイドプランク②



### やり方

- ①サイドプランクの状態になる
- ②上げている方の足を外に開くように膝を天井に向ける
- ③膝から下の曲げ伸ばしを繰り返す

### ポイント

上記のトレーニングと同じところに注意し、  
できるようになったら、腰の手を  
上に上げてみよう！

