

## ～陸上競技のトレーニング（短距離編②）～

陸上競技短距離選手向けの体幹トレーニングです。  
筋力向上のみならず怪我の予防にも役立つ内容です！

### 【 スティア・ザ・ポット 】



#### やり方

- ① バランスボールを用意する
- ② ボールの上に肘を乗せる
- ③ お腹とお尻を締めて、頭から足首まで一直線にする
- ④ 鍋を掻き回すように、肘でボールを回す
- ⑤ 10～20回を3セット行う

#### 効果

- ① 腹直筋の筋力向上
- ② 体幹スタビリティの向上

### 【 ウィンドシールド・ワイパー 】



#### やり方

- ① 仰向けに寝転がる
- ② 両足を揃えて真上に上げる
- ③ 両足を真横に倒し元に戻す
- ④ 反対側に倒し元に戻す
- ⑤ 10～20回を2～3セット繰り返す

#### 効果

- ① 内・外腹斜筋の筋力向上

