

【試合前に体幹を養おう①】

どこでも短時間で効く体幹トレーニング

コンタクトスポーツでは、強くしなやかな動きが求められます。
試合前など少しの空いている時間で体幹を養い、
試合で軸がぶれない身体を作りましょう！

プランク（上下）



やり方

- ①プランクの姿勢をとる
- ②肘を視点とし、体全体を上下に動かす

○時間：1分

ポイント

- ・常に頭から踵まで一直線になるように意識！
- ・フォームが崩れないようにゆっくり正しいフォームで行おう！

プランク（片足上げ）



やり方

- ①プランクの姿勢をとる
- ②片足を上げ、キープする

○時間：1分

ポイント

お尻を上げすぎないように注意！

