

【試合前に体幹を養おう②】 どこでも短時間で効く体幹トレーニング

前回に引き続き、体幹トレーニングを紹介します。
前回の2種目と合わせて行ってみましょう！

プランク（片手片足上げ）



やり方

- ①プランクの姿勢をとる
 - ②手をあげ、さらに手と反対側の足を上げてキープする
- 時間：1分

ポイント

- ・体が傾きやすいため、**傾かないように注意**して、常に床と平行になるように意識！

プランク（体を開く）



やり方

- ①プランクの姿勢をとる
 - ②身体を開き、腕を天井に向かって伸ばしキープ
- 時間：1分

ポイント

- ・床についている肘から上げている指先が1直線になるように意識して行う！