



バランスをとりながら“体を動かす”

# ゆっくり・安定した動きで 体幹を鍛えてみよう

バランスをとりながら、グラつかないように体をコントロールすると、体幹を鍛えることができます。“ゆっくり”“安定”を心がけましょう。

すきま時間に楽しく！  
自宅のできる  
トレーニング

今回は、  
バランスが重要！

指導・監修  
トレーニングジム IPF  
ヘッドトレーナー  
健康運動指導士 清水 忍



ターゲット  
体幹 &  
下半身

## 四股踏みバランス

左右1セット×5回

1 膝に手を置いて腰を落とす



2 片脚を上げ、  
3～5秒キープして  
ゆっくり下ろす



脚が高く上がるほど良いですが、  
グラグラしないことを優先しましょう。

ターゲット  
体幹 &  
全身

## 片脚 スーパーマン

左右各10回

1 片脚で立ち、少し前傾する



両手と上げた脚は小さく、  
立っている脚は曲げて  
バランスをとりましょう。

2 両手を前方に、  
上げた脚を後方に伸ばす



バランスをとりながら、  
スーパーマンのように  
大きく伸ばしましょう。

前傾するほど負荷が上がります。  
できる人は床と水平になるくらい、  
前傾してみてください。

ターゲット  
前もも

## 片脚 前ももストレッチ

左右各30秒

1 椅子の背もたれに手を置き、  
片方の足の甲を持つ

かかたがお尻につくと  
ベストです。



2 手で持ったほうの  
脚の膝を  
後ろに引く

上半身が前傾すると  
ストレッチされません。

体は起こしたまま、  
後ろに引きましょう。



CHECK!

簡単！  
解説動画はコチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/22winter01.html>