

【 保健体育科 学習課題 】

～ 体幹トレーニング ～

1プログラム：30秒
休憩：30秒

【プログラム No.1】 おなかを鍛える



- ・手のひらは下に向けて支えましょう。
- ・上体をおこして、背中を床から浮かせるようにしましょう。

【プログラム No.2】 背中・腰・お尻・太ももを鍛える



- ・ヒジは、肩の真下にくるようにしましょう。
- ・頭からかかとまでまっすぐになるようにしましょう。

【プログラム No.3】 わき腹・太ももの内側を鍛える（右手支持）

【プログラム No.4】 わき腹・太ももの内側を鍛える（左手支持）



- ・足と足は重ねるようにしましょう。
- ・体はまっすぐようにしましょう。

【プログラム No.5】 背中・腰・お尻・太ももの内側を鍛える（左手・右足）

【プログラム No.6】 背中・腰・お尻・太ももの内側を鍛える（右手・左足）



- ・腕と足をまっすぐに伸ばしましょう。
- ・対角の手足を上げるようにしましょう。

【プログラム No.7】 おなか・お尻・太ももの前を鍛える



- ・ヒザは、90度に曲げましょう。
- ・肩からかかとまでまっすぐになるようにしましょう。