

田形先生のつぶやき

みなさんこんにちは。始業式から約3週間が経ちました。課題は順調に進んでいるでしょうか。家で過ごす時間が多くて体がなまっている子も多いのではないのでしょうか。そこで、今日はみなさんにおすすめの体幹トレーニング(腹筋や背筋などの体の中心)を紹介したいと思います。

- ①  ひじ
肘とつま先を
床に着き、体を
一直線にキープ
します。目線
は前に向けると
いいでしょう。
- ②  ひじ
肘とかかとを
床に着き、体を
一直線にキープ
します。目線
は上に向けると
いいでしょう。
- ③  写真のよう
に体を一直線
にキープしま
す。目線は前
に向けるとい
いでしょう。
- ④  写真のよう
に体を一直線
にキープしま
す。目線は前
に向けるとい
いでしょう。
- ⑤  右手と左足
を挙げて、体を
一直線にキープ
します。目線
は前に向ける
といいでしょう。
- ⑥  左手と右足
を挙げて、体を
一直線にキープ
します。目線
は前に向ける
といいでしょう。

肘や膝を床に着くときに、タオルやマットなど柔らかいものを下に敷くと痛くないです。

これらの6種類を20秒間(目安なので増やしても、減らしてもOKです!)で1セットずつ行くとよいでしょう。※もっとできるという人は2セット以上やってみてもいいでしょう。

休校中にも、毎日適度に運動することで体を健康な状態に保つようにしましょう。

学校が再開したときにみんなの元気な姿を見ることができるのを楽しみにしています!

