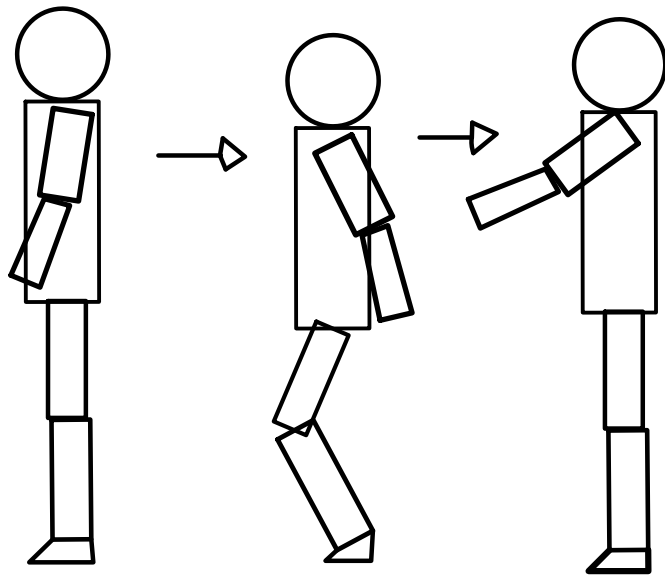
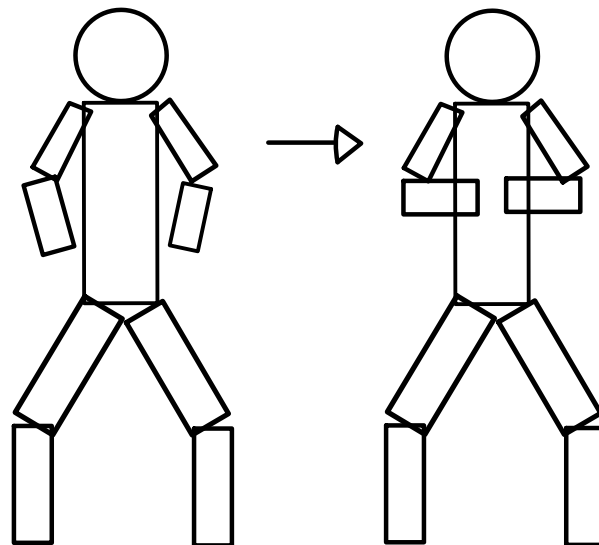


1: 簡単スクワット



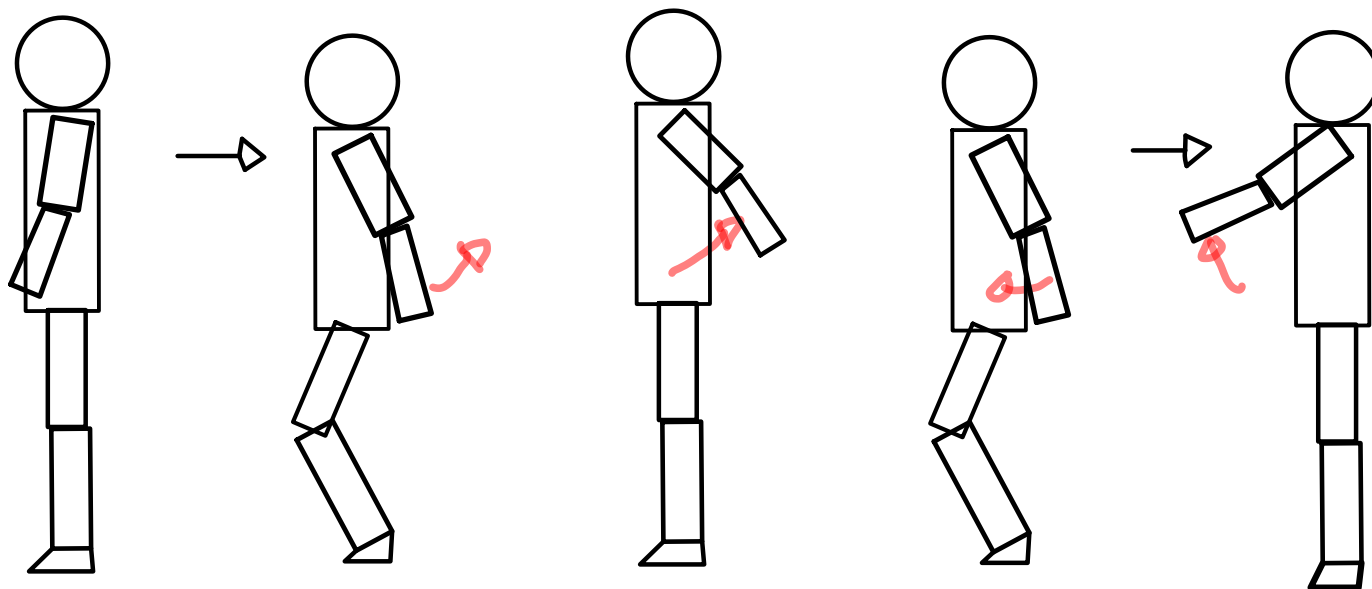
- ・膝を少し曲げるだけでいい
- ・腕を前後や上下に動かしてリズムカルに行う
- ・腕の勢いを使わずに小刻みにスクワットするだけでもいい

- ・足幅は気をつけの姿勢～肩幅～やや広め位に
- ※足幅によって効く筋肉の場所が変化する
- ※基本は肩幅くらいに



- ・腕や肩をぐるぐると回す勢いでスクワットを行うのも良い
- ※全身連動やリズムカルさが身に付く
- ※腕をぐるぐると回すことで肩周りもほぐれる
- ・肩回しは内回しでも外回しでもどちらでも良い

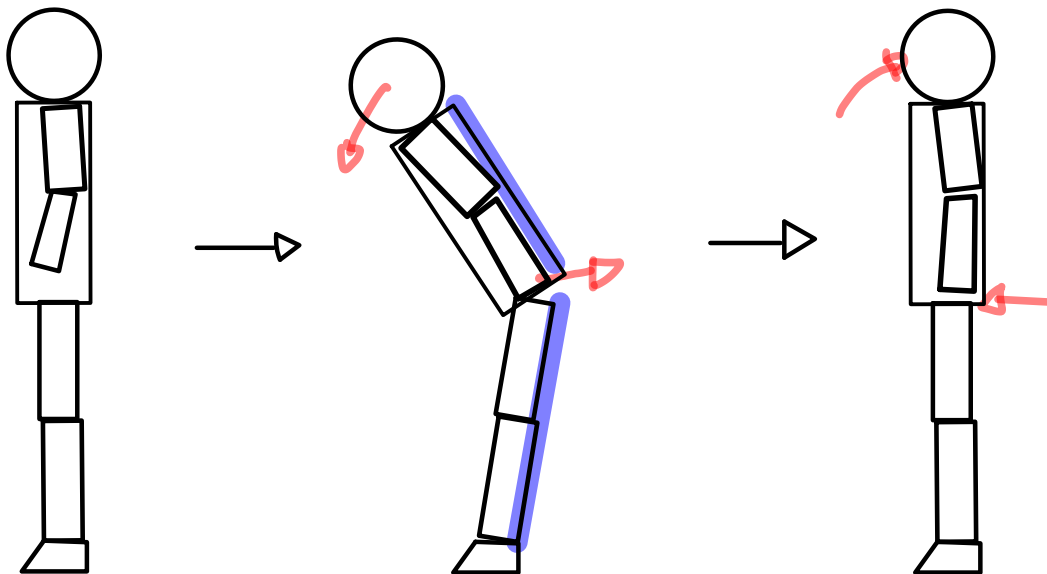
応用



- ・ 腕を後ろに動かして1回スクワット、腕を前に動かして1回スクワット
という具合に、腕を前後する動きに合わせて小刻みにスクワットを行う
- ・ この動きだとリズミカルな全身連動が行われる
- ・ リズミカルな動きの目安は30秒でスクワット30～55回ほど

2：お辞儀背筋

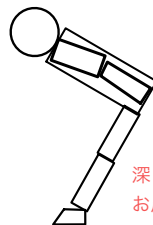
直立不動の姿勢からお辞儀をする形で背筋を行う



お辞儀して起こす時には  の部分を意識する

背筋に効かせながら、お尻や太股の裏側、ふくらはぎもストレッチで伸びるように意識してお辞儀する

リズムカルな動きの目安としては30秒で背筋15～25回ほど

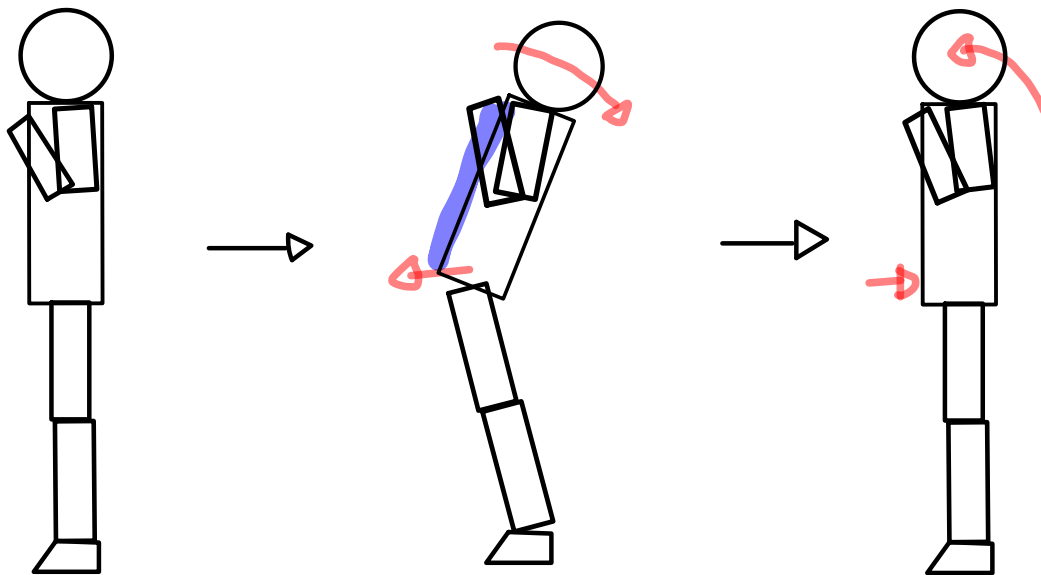


深くお辞儀する時は、前に倒れないように
お尻をしっかり後ろに突き出してバランスを取る

足の幅は狭めにするとお尻や太もも裏、ふくらはぎのストレッチが効きやすくなる

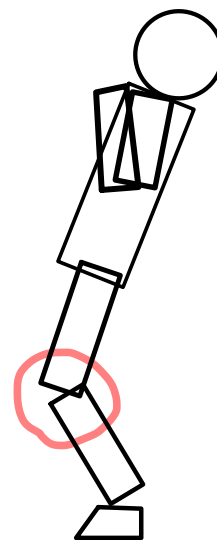
3：上体そらし腹筋

真っ直ぐな姿勢から腰を少し前に出し
上半身をやや後ろに反らして腹筋に効かせる
※後ろに倒れないように無理に体を反らさないように注意する



体を反らす時には  の部分を意識して腹筋や胸あたりの筋肉に効かせるようにする

腰に負担を感じたり
バランスが取りにくい場合は
膝を曲げて腰に負担が
かからないように調整する



リズムカルな動きの目安としては30秒で腹筋25～35回ほど

変化型

上半身を反らしながらオールを漕ぐように腕を前から引きつけるようにする事で
胸や背中など上半身全体を満遍なく動かす

