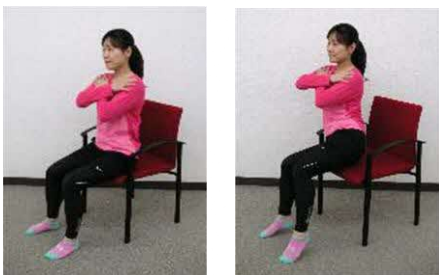


コアトレエクササイズ

コアとは、腕と脚以外の胴体を指します。「体幹」とも呼ばれ、身体の軸となり、すべての動作の動力源と考えられます。コアを鍛えることによって身体のバランスを整え、姿勢を正し、転倒予防や怪我の予防につなげましょう。また、ボディバランスを整えるためにも効果的です。自身の身体を負荷にして、コントロールしながらエクササイズをおこないましょう。

骨盤ゆらし



- ① 椅子に座り、両足を腰幅に開いて床につけます
 - ② 両手を胸の前で組み、ゆったりとした呼吸を繰り返しながら、骨盤を左右に10回程度ゆらします
- ※頭の位置を変えないようにしましょう

体側のストレッチ



- ① 椅子に座り、左手を座面に置きます
 - ② 腰を右方向へ押し出ししながら、右手を左上へ伸ばし、10秒保持します
 - ③ 反対も同様におこないます
- ※腰を押し出すように気持ちよく伸ばしましょう

脚上げ腹筋トレ



- ① 椅子に座り、両足をそろえて両手は座面または肘かけをしっかりと持ちます
 - ② 両足を床から離して浮かせ、背中を丸めたまま10秒保持します
- ※膝は高く上げる必要はありません

自転車こぎ腹筋トレ



- ① 椅子に浅めに座り、座面または肘かけをしっかりと持ちます
 - ② 下腹に力を入れて、自転車をこぐ要領で足を回転させます
 - ③ 内回しと外回しをそれぞれ10回転ずつおこないます
- ※慣れたら大きくまわしましょう