

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 腰幅に足を開いて立ち、両手を胸の前で組みます
 - ② ゆったりとした呼吸を繰り返しながら、円を描くように骨盤をまわします
 - ③ 左右それぞれ10回ずつまわします
- ※小刻みにまわしましょう

反動を使って体側のストレッチ



- ① 腰幅に足を開いて立ち、右手を頭上へ伸ばし、左手を右側の腰にそえます
- ② 右手を遠くへ伸ばす（身体を斜め上に引き上げる）ように左へ倒します
- ③ 気持ちの良いところで、4～5回ゆっくり反動をつけて、元の姿勢に戻ります
- ④ 反対も同様におこないます

※勢いをつけすぎないように留意しながら反動をつけられるとベストです

上体ひねり



- ① 腰幅に足を開いて立ち、肘を肩の高さで曲げ、軽く手を握りげんこつをつくります
- ② 右肘と左膝が近づくように上体をひねります
- ③ 左右交互に10回おこないます

※膝はまっすぐあげ、上体をひねることを意識しましょう