

# 家でもやってみよう 体幹トレーニング！

2020年4月

臨時休校や外出自粛の影響で運動の機会が減少しており、基礎的運動能力の低下が懸念されます。特に体幹が弱いと、まっすぐ立てない、正しい姿勢が保てない、運動しているときにぶらぶらして無駄な動きが多いためうまくできない、腰痛を引き起こす等、生活や健康に支障が出ると考えられています。ここでは簡単にできる体幹トレーニングを紹介します。

## ★ペアストレッチ



力を抜いて



体側をのばして



ひざをのばして

## ★フロントブリッジ



腕は90度で

## ★バックブリッジ



おなかにぐっと力を入れて

## ★サイドブリッジ



頭から足までまっすぐ



下の3つ、ちょっときついけど、  
おなかが引き締まりそうだなあ。

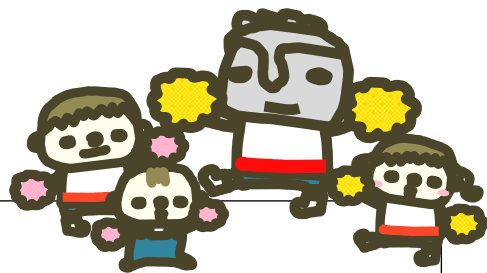
★親子でくるりんぱ

逆さ感覚を身に着けるのに効果的な運動です。特に低学年は喜んで行います。



★足押さえふっきんでタッチ

20回が目安ですが、無理のない範囲でやりましょう。



★ひねってタッチ 10回



**おすすめ！！**

文部科学省「子どもの学び応援サイト」→「子どもの学び応援コンテンツリンク集」→「体を動かしたい」を選ぶと「家庭でできるスポーツメニューの項目からマイスポーツメニュー（体幹トレーニング等）やダンスの動画が見られます。楽しみながら好きな運動にチャレンジしましょう！