

## Core training

---

ウォームアップの後にやりましょう

・ プランク

point  
お尻を締める

・ サイドプランク(内転筋も)

point  
肩、腰がまっすぐ横向きになって  
るかチェック

・ 手後ろスーパーマン

point  
足は上げない

・ 手前スーパーマン

point  
足は上げない  
肘を曲げない

・ 手を卍

point  
足は上げない  
手を大きく動かす(肩甲骨から)

・ デッドバグ

point  
腰が浮かないように

・ お尻キュット

point  
腰が反らないように  
お腹はデッドバグと力の入れ方が  
似ている

・ 膝立ち

point  
腰の高さを一定に  
ゆっくりスムーズに行う

・ 肩甲骨腕立て

point  
肘を曲げない  
肩甲骨を動かす  
腰、お腹負けないように

・ ステップアップ

point  
腰に手を当て腰が動かないように  
上からスタートして、お尻を斜め  
後ろに落としていくイメージ  
ふとももの後ろ(ハムストリングス  
やお尻)に感じたらGOOD