

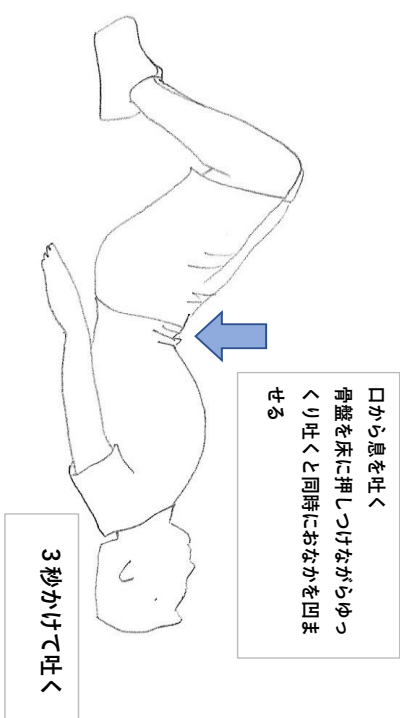
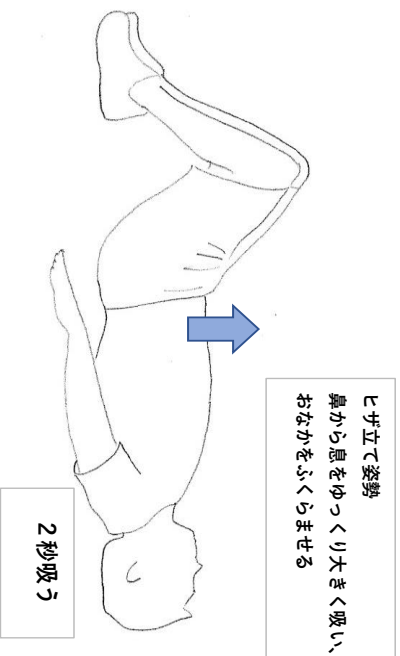
# ★体幹トレーニングバージョンアップ！★

体幹コアアップのための基本姿勢

## 「ブローイン」を覚えて体幹コアアップ！

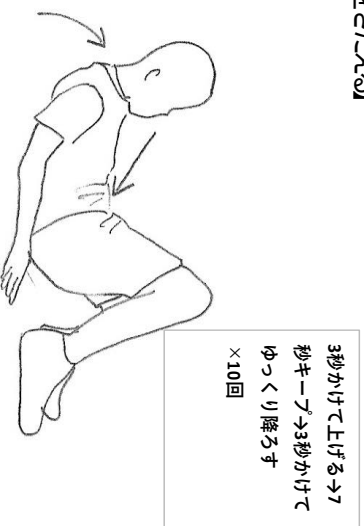
《行い方》 5回 × セット

「ブローイン」とも。大きく息を吸っておなかを凹ませること。体幹周りの筋肉によって体幹部の内部から圧力（腹圧）を高め、姿勢改善や骨盤が安定するだけでなく、おなか全体の筋肉に刺激が入って体幹コアアップにつながります。



## 「クランチ」のバージョンアップ 【おなかをきたえる】

ブローインを意識してトレーニングしよう。



\* 前回のクランチ  
ブローインでおなかを凹ませて。

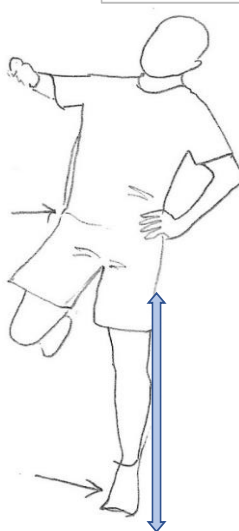
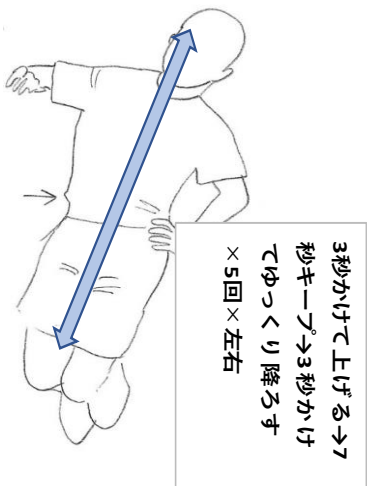


\* 余裕のある人  
うでを伸ばして両手のひらをつけ  
3秒かいてゆっくり起こしながら  
太ももの外側に手の甲が来るように  
上体をひねる。



\* もっと余裕のある人  
あおむけから上体を起こし、  
同時に手をまっすぐ前に伸ばして上げる  
足はヒザを曲げたまま太ももをおへそより内側へ引き上げる。

# 「サイドブリッチ」のバージョンアップ 【わき腹をきたえる】

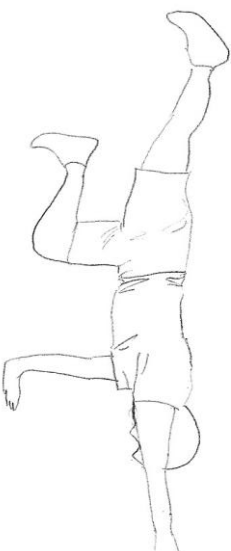
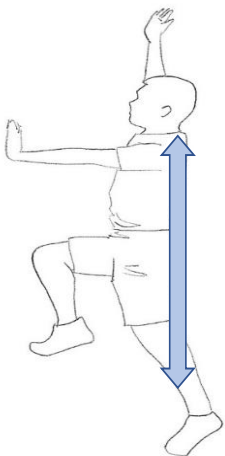


\* 前回のサイドクランチ  
頭からヒザまで一直線

\* 余裕のある人  
両足を伸ばして挑戦。  
下になつたわき腹が固くなるように意識する。

\* もっと余裕のある人  
骨盤を上げ、同時に上の足をまっすぐに伸ばしたまま上げる。  
腰から一直線にキープ。

## 「ダイアゴナル」で長友（サッカー選手）に挑戦 【背中・お尻・バランスをきたえる】



\* 手は肩の下、足は骨盤の幅に開いて四つんばいになる。右手をまっすぐ前に伸ばすと同時に対角線の左足をまっすぐ後ろに伸ばす。伸ばした手足と体が一直線に。

\* 余裕のある人  
回数とスピードを変えてやってみよう。

\* もっと余裕のある人  
長友選手が配信していました。対角線の手足ではなく、右手と右足、左手と左足でバランスを取ってやってみよう。

スロー  
3秒かけて上げる→3秒かけてゆっくり降ろす  
× 3回  
クイック  
素早く上げて3秒キープ 5回  
× 左右3～5セット