

目指せ、マッスルボディ!!! オリンピック選手のトレーニング 紹介します!!!!



名前：棚村 克行 身長183cm 体重：83kg
リオオリンピック選手。ポジションはGK。日本の絶対的守護神でライオンのような髭が特徴。



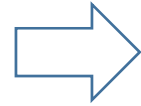
名前：志水 祐介 身長：183cm 体重：96kg
リオオリンピック選手。ポジションはCF。日本の攻撃の要。普段は優しいが水に入ると別人になる。

今こそ家で鍛えよう！
Let's Try!!

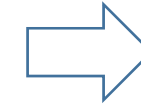
★ロシアンツイスト

Target 腹筋

①床に座り膝を曲げ、胸の前でボールを持ちます。



②足を床から浮かせ、右、もしくは左に上半身だけひねってボールを床にタッチします。



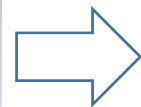
③ひねりきったら反対へひねります。左右 20 回×2～3 セット



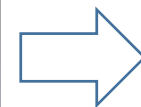
★フォワードランジ&ベント

Target 脚力、バランス能力

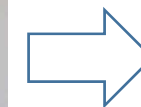
①ボールを頭上に上げた姿勢から始めます。



②右足を前に踏み出し、左足の膝を床に付きそうなくらい曲げ、腰を落とします。



③姿勢をキープしながら、右側へ上半身を倒します。



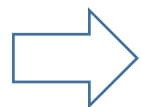
④左足で地面を蹴るようにして①の姿勢に戻ります。次は左足を前に出し、繰り返します。10 回×2～3 セット



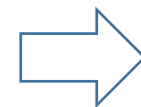
★マウンテンクライマー

Target 有酸素運動、体幹筋、脚力

①ボールに手を置き、腕で上半身を支えます。



②右足の膝を胸に引きつけます。



③右足を戻して、次は左足を引きつけます。これを繰り返し、左右 20 回 2～3 セット



監修:高橋利一(ブルボンKZ
理学療法士・トレーナー)

市ホームページから第1・2号のチラシ、
小学生号もご覧頂けます👉

#いえスポ柏崎

#うちで過ごそう



企画・立案：一般財団法人柏崎市スポーツ協会
協力：ブルボンKZ（棚村選手、志水選手）