コロナウイルスに負けるな！

柏崎市の学生の為の　いえスポ・家トレ vol.2

ルール

① 自分のできるレベルのトレーニングをしましょう。
しっかりとやれば効果テキメン！！

② 水分をしっかりと取りながらやりましょう。

③ どこの筋肉を使っているのかを意識しながらやりましょう。

体幹トレーニングチャレンジ！

写真の姿勢をつくってキープしてみましょう！

E　レベル①

□ 片膝立ちになって、つま先を立てる。
□ 腕を左右に広げてバランスを取る。
□ 前足を床から５ｃｍ程度浮かしてキープする。
□ 膝は９０°のままキープする。
［意識］　内もも、後ろ脚のももの裏、お腹周り

初級１０秒～上級３０秒

レベル②

□ 腕を胸の前で組んで、腕でバランスを取れないようにして行う。

［意識］　内もも、後ろ脚のももの裏、お腹周り

初級１５秒～上級３０秒

レベル③

□ 腕を樹上に上げて、肘を伸ばし、合唱する。
□ 腕は耳の真横で真っすぐと伸ばす。
□ 背中が丸まらないようにする。
［意識］　内もも、後ろ脚のももの裏、お腹周り
背中上部

初級１５秒～上級３０秒

ダメなパターン

脚が離れる

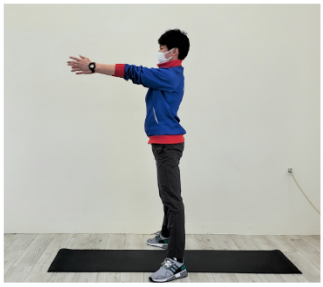
上半身が傾く

お尻が下がる

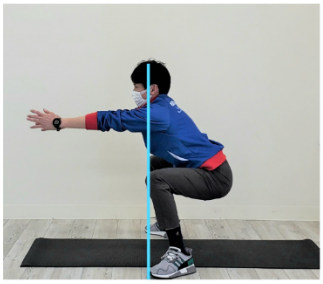
POINT　できるところまで頑張ることが大事！

基礎筋力は身体の土台づくり！

Ｆ－①　ワイドスクワット



スタート姿勢



フィニッシュ姿勢

［スタート姿勢］

□ 脚を大きく横に開く。
□ 胸を張って、うでは前ならえ。
□ 目線は真っすぐ前。
□ お尻を閉めるように力を入れる。

［フィニッシュ姿勢］

□ お尻を後ろに突き出す。
□ お尻の高さは膝より低く。
□ 膝がつま先より前に出ない。
□ 膝が内側に入らないように。
□ 背中が丸まらないように、目線は前。

［動作］

□ スタート姿勢からお尻を後ろに突き出すようにお尻を下げていく。
□ 同時に膝も曲げて行くが、膝は前に出ないように動かす。
□ 最初のうちはゆっくりと４秒かけて下がって、４秒かけて上がる。

［意識］　ももの裏側、お尻

初級　１０回×３セット
上級　２０回×５セット

Ｆ－②　トライセプス・クイックネス・エクステンション

スタート姿勢

フィニッシュ姿勢

［スタート姿勢］

□ 肩幅よりやや広く脚を広げて立つ。
□ 両腕を斜め上４５°位にまっすぐ上げる。

［フィニッシュ姿勢］

□ 肘をしっかり曲げる。

［動作］

□ 肘を左右交互にひたすら曲げ伸ばしを繰り返す。
□ 腕が下がってこないように気を付ける。
□ 動作はとにかく全力スピードで行う！

初級　２０秒間×５セット
上級　６０秒間×３セット
（余裕がある人は、
その場でジョギングをしながら行う）

体力と筋力はどちらも大切！！

G－①　４種のクライマートレーニング

スタート姿勢

４種のトレーニングすべて同じ姿勢からスタートします

［スタート姿勢］

□ 腕立て伏せの姿勢。
□ 膝をしっかりと伸ばす。
□ お尻が低くなったり、高くなったりしない。

①

マウンテンクライマー

［動作］

□ 膝蹴りをするように、左右素早く入れ替えて蹴り上げる。
□ つま先が床に着かないように行う。
□ お尻が高くならないようにする。

②

クライマーズステップ

［動作］

□ 脚を一歩前に踏み出して、左右の脚を同時に入れ替える。
□ お尻が高くならないようにする。
□ 脚を着く位置は胸の真下。
□ 下を見ないように、目線は前に上げる。

③

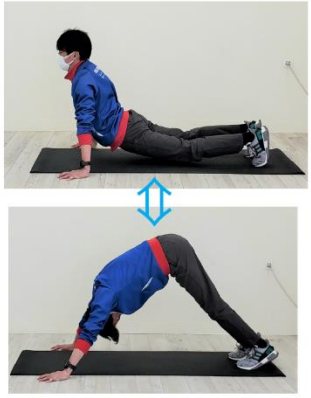
スラスト

［動作］

□ ジャンプするように両脚同時に前に出して、しゃがみ込んだ姿勢になったら、スタート姿勢に戻る。
□ お尻が高くならないようにする。
□ 脚をしっかりとスタート姿勢まで戻す。
□ なるべく素早く行う。

（ドタバタするので２階などでする場合は周りへの注意を払ってください。）

④



クライマーズヒップ
エベレーション

［動作］

□ お尻をできるだけ高くあげて、今度はお腹をできるだけ下げる。
□ お尻を上げてるときは目線はおへそ。
□ お腹を下げている時は目線は斜め上。
□ なるべく素早く行う。

初級	１５秒×２セット
上級	３０秒×３セット
最上級	全て続けて行う

どれだけできたかチェック！！

運動をどのくらいできたかチェックしておきましょう！後で振り返った時に、どれくらい成長したかがわかります！

日付	やった種目と回数	辛かったこと
○/○	A ①20 秒 B ①8 回 ×3	15 秒くらいからお腹がプルプルして辛かった。 背中が使われるのが分かった。

企画・立案　一般財団法人 柏崎市スポーツ協会
協力　非営利活動団体I’ m fine！プロジェクト　からだＦｉｎｅ！
住所：柏崎市栄町１‐６　TEL：0257-47-7407
監修　からだＦｉｎｅ！代表トレーナー　五十嵐 健太