

じたく
自宅でトレーニング

たく 宅トシ!

くもと
SON・熊本スポーツ委員会
いいんかい

アスリートのみなさん、^{からだ うご}体を動かしていますか？^{かなら}必ずプログラムが再開できる日がきます。
そのためのために、^{いえ}家でできるトレーニングをして、^{じゅんび}準備をしておきましょう。

☆ちゅうい☆

- ・むりのない程度^{ていど とく}に取り組みましょう。
- ・まわりに人^{ひと}やものがないか^{かくにん}確認して、けがやじこがないようにしましょう。

からだ ささ ちから 体を支える力

じょうたい お
・上体起こし・ゆりかご・バランストレーニングなど



○ (小さな) ゆりかご



- ・あごを引いて、背中を丸く。

※ひざを直角^{ちよつかく}に曲げる。うでをむねの前^{まえ}で組む。ひざにうでがつくまで起き上がる。
いきお^い勢いをつけ^{たいせつ}ないことが大切です。

あごを引^ひき、ももをしめるとスピードアップ!

たいよく たか 体力を高める

・なわとびなど



わきをしめて、^{てくび}手首でまわそう!

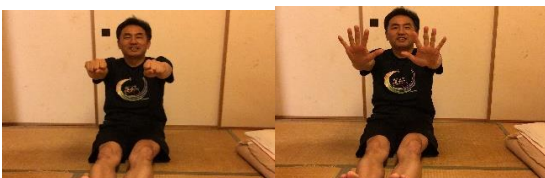
※好きな音楽^{おんがく}に合わせてやると楽しいですよ!

まえとび、うしろとび、かけ足^{あし}とび、二重跳^{にじゅうと}びなどやってみましょう。

ジョギング、散歩などできる人は、時間^{じかん}をきめて取り組んでみましょう。

ちから にぎる力

おふろでグーパー・ぞうきんしぼり・鉄棒などでのぶらさがり



※お風呂のお湯^ゆの中で、グーパー^{なか}しましょう。

ひじを伸ばし、^く繰り返^{かえ}します。

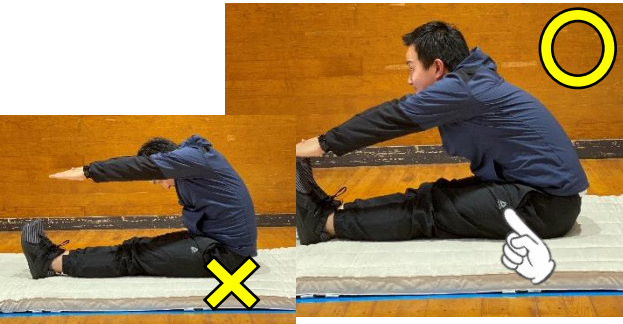
な ちから 投げる力 ・ タオルスローイング ・ うで立てふせなど



※タオルなどをつか^{つか}って、なげるまねをします。
ひじを肩よりもあげて、大き^{おお}くうでをふりま
しょう。

びゅん！と音^{おと}がなるように
すばやくふりましよう。

からだ やわ 体の柔らかさ ・ ストレッチなど



※ひざをのばしてすわる。息^{いき}をゆっくりはき
ながら、前^{まえ}に体^{からだ}をたおす。できる人^{ひと}はつま
先^{さき}をつかみましよう。

へそをももにつけるイメージでやろう！

自分に合ったトレーニングを選んでみましょう。たとえば



- ラジオ体操…テレビを見ながらやるのもいいですね。
- ホームページでの動画でトレーニング…SON 熊本ホームページには、熊本や、日本のたくさんの方からトレーニングメニューがアップされています。「みんな元気？」コーナーを見てください！
- ダンス！…YouTube(ユーチューブ)などで流れるダンスを曲に合わせて踊ってみましよう。

☆家の人といっしょにやってみましよう。一人ではなかなか続かなくても、家の人といっしょにトレーニングをすると長続きするかもです。ぜひやってみましよう。ましよう。