



いきいき通信 No.4

伊部小学校 元氣いきいき部会 2020.4.28 発行

1日1分の体幹トレーニングで、病気に負けない体をつくろう！

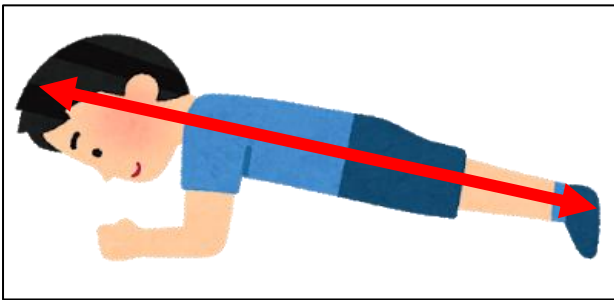
(体育担当：井上)

4月22日(水)から、臨時休業になりました。学校では、体育科の学習や休み時間の外遊びなどで体を動かすことができましたが、おうちで過ごす間はなかなか運動することができず、気分転換することもできていないかもしれません。

そこで今回は、屋内でも簡単にできる体幹トレーニングを紹介します。体幹を鍛えると基礎代謝が上がり体温が高くなります。免疫力は体温と関係しているのです。体幹を鍛えることは免疫力を高めることにつながります。

他にも、体幹を鍛えると姿勢がよくなったり、太りにくい体になったりするそうです。ぜひ、子どもたちと一緒に体幹トレーニングをしてみてください。

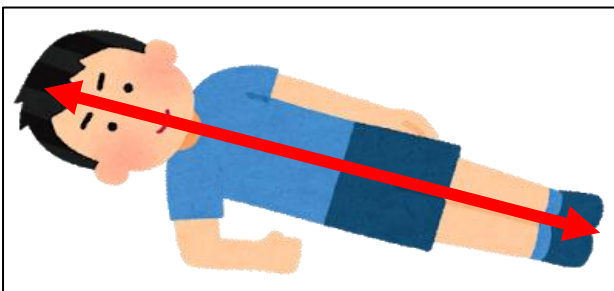
〈フロントブリッジ〉



○ポイント

- ・頭のとっぺんからかかとまでを一直線に保ちましょう。
- ・ひじは肩幅以上に広がらないようにしましょう。
- ・おへその横あたりを意識して、30秒～1分間、姿勢を保ちましょう。

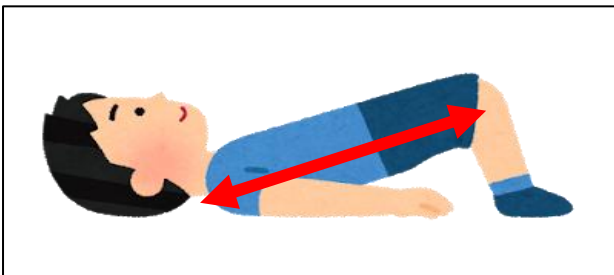
〈サイドブリッジ〉



○ポイント

- ・頭のとっぺんからかかとまでを一直線に保ちましょう。
- ・わき腹あたりを意識しておしりが下がらないようにして、30秒～1分間、姿勢を保ちましょう。

〈バックブリッジ〉



○ポイント

- ・肩からひざまでを一直線に保ちましょう。
- ・腰あたりを意識しておしりが下がらないようにして、30秒～1分間、姿勢を保ちましょう。

まずは短い時間からでもいいので、家族でやってみてください。最近はスポーツ選手がトレーニング方法について動画をアップしていることもあります。調べて挑戦してみてください。