



うち たいりよく
お家で体力づくり！

みなみつもりしょうがっこう
南津守小学校

たいかん 体幹トレーニング

たい いく ぶ
体 育 部

「体幹トレーニング」とは？

体幹トレーニングは、身体からだの中心部分ちゅうしんぶぶん（おなか周り）をきたえるトレーニングです。身体からだの中心をきたえることで、つかれにくくなったり、けがの予防よぼうにつながったりします。また、姿勢しせいがよくなり、勉強べんきょうやスポーツにおいて集中力しゅうちゅうりょくを高めることが期待きたいできます。

3つの体幹トレーニングにチャレンジしよう！

しんどかったら、
かた 片ひざをついてもいいよ！

①【プランク】

しせい
姿勢をキープ

うではかた幅

おへそに力ちからを入れる！

ひじを直角（90度）

おしりを上げすぎない！

まっすぐ！

うで・つま先で体からだをささえ、頭あたまのてっぺん・おしり・かかとを一直線いっちょくせん（まっすぐ）にする。

目標時間	1・2年生…10秒	3・4年生…20秒	5・6年生…30秒
------	-----------	-----------	-----------

②【サイドブリッジ】（右も左もする）

しせい
姿勢をキープ

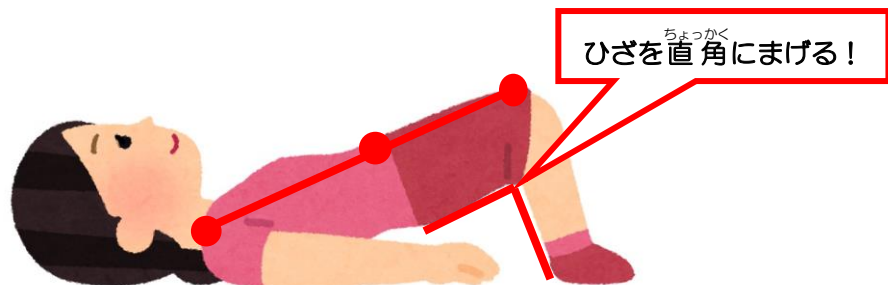
こしを落とさない！

かた 片うで・足あしで体からだをささえ、頭あたまのてっぺん・おへそ・かかとを一直線いっちょくせんにする。

目標時間	1・2年生…10秒	3・4年生…20秒	5・6年生…30秒
------	-----------	-----------	-----------

③【バックブリッジ】

しせい
姿勢をキープ



りょう 両 かた・足のうらで 体 をささえ、りょう 両 かた・おへそ・ひざを一直線にする。

目標時間 1・2年生…10秒 3・4年生…20秒 5・6年生…30秒

あし はや 足が速くなる体幹トレーニング！（バックニーアップ）

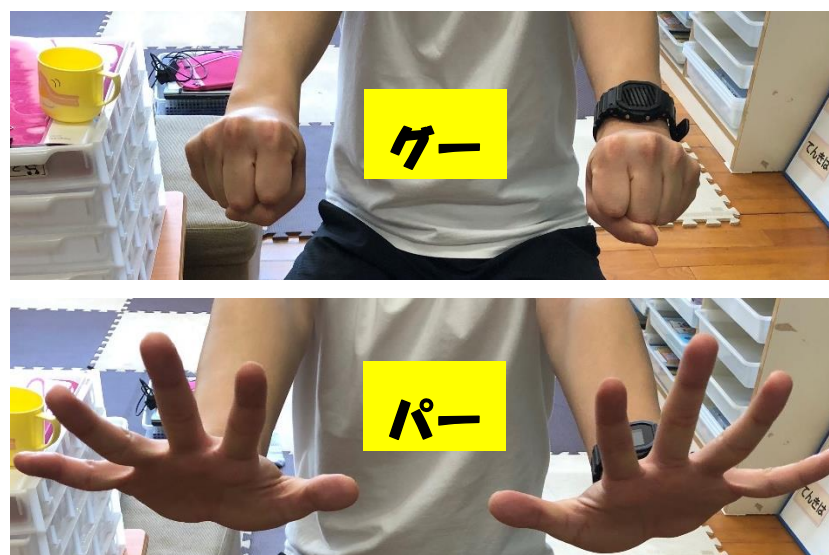
この姿勢を3秒

- りょうて 両手はかた幅。めせん 視線は下。
- あたま 頭 のてっぺん・おしり・かかとを一直線。
- かかとを上げる。（この姿勢でスタート）

すばやく入れかえる!

- しゃしん 写真のようにひざや足首を曲げて、ふとももをおなかの方に引きつけ、3秒キープ。
- あし 足をすばやく入れかえ、交互に10回。

あく 力をきたえる 筋力トレーニング（グーパー運動）



ひじをのばす。学年×10回

（例：1年生10回、2年生20回）を

目標に取り組んでみよう！



ぜひお家でやってみてね！