

# 自宅でできる運動を紹介します！

今回紹介する運動は「プランク」と呼ばれる体幹を鍛える運動です。

体幹とは、腹筋や背中、腰回りまで含めた胴体部分のことです。

体幹を鍛えることで、基礎代謝の向上やすっきりとしたおなか周り、姿勢の改善に繋がります。

## フロントプランク

①両肘を肩の真下に来るように床につけ、両足は肩幅を超えないように地面に付けます。

②腹筋に力を入れて腰を上げ、頭から腰までをまっすぐ保つようにし、30秒間維持します。

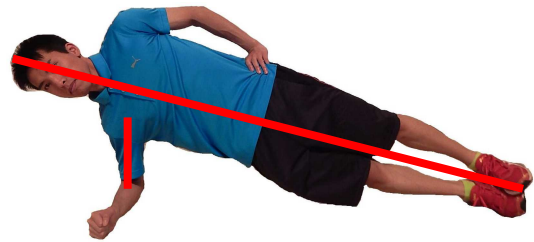


## サイドプランク

①体を横に向け、片肘を肩の真下に来るように床に付けて、両足は体とまっすぐになるようにします。

②腹筋に力を入れて腰をあげ、頭から足までまっすぐ保つようにし、30秒間維持します。

このとき、胸を張り、背筋を伸ばし上から見てもまっすぐになることを意識しましょう。



## リバースプランク

①あお向けで腕を肩幅分広げて上体を起こします。

このとき、手は肩の真下に来るようにし、足は一直線になるようにします。

②背筋に力を入れて腰を上げ、体から頭までまっすぐ保つようにし、30秒間維持します。



健康な体づくりのためには、運動、バランスの良い食事、休養が大切です。  
運動前には準備運動を行い、動きやすい服装で運動しましょう。  
体調が悪い時や筋肉痛の時は休むなど、無理せず自分のペースで行いましょう。  
運動後は体を冷やさないようにし、しっかりと休養をとりましょう。

担当：生涯学習課 社会体育グループ