

## 体幹部のトレーニング

### 1 四つんばいから片手片脚ささえ

四つんばいの姿勢から右手・左脚を床から持ち上げしっかり伸ばす。

**左右 3 回程度**

筋力のある人は腕立てからでも可



### 2 お尻で歩く

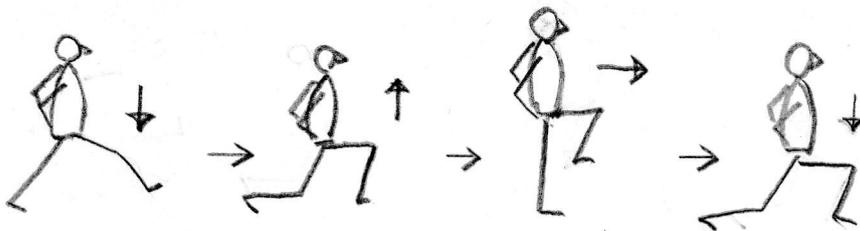
長座の姿勢から左の尻を持ち上げて骨盤の左側を前に出す。次に右側も同様に繰り返しながら前進する。慣れてきたら後進も。

**3m 程度**



### 3 大股歩き

踵から足を着くようにして大きく前へ踏み出し膝を曲げる。膝の上の筋肉を使わずお尻の筋肉をギュッと縮めて真っ直ぐに立ち上がり、逆の足を前へ踏み出す。



注意：①お尻の筋肉を使って立ち上がることを意識する。

②上体を前に倒さない、フラフラしない。

