

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！！今月は『体幹～part3～』をお届けします。前月は体幹トレーニングについて書きましたが、今月も体幹部のトレーニングについて書いていきます。

## 体幹トレーニングいろいろ

### タッチトゥーズ



- 足を肩幅より広く、両手は肩の高さで広げる（図①）
- つま先をタッチして元に戻る（図②→図①）
- 膝は曲げずに行う

意識場所：背中とももうら

### レッグバランス



- 背すじをしっかりと伸ばす（図①）
- カラダを一直線になるように伸ばす（図②）
- 膝は曲げずに行う

意識場所：肩からももうら

### レッグエクステンション



- 体育座りで座り、両手をカラダの斜め後ろにつく（図①）
- 両足を揃え、両ひざを胸に近づける（図②）
- 背すじを伸ばしたまま、床に両足がつかないように伸ばす（図③）

意識場所：おなかとふともも

次回は「体軸」

についてです。乞うご期待  
監修/F・E・P 横田