

体力向上プロジェクト その1

力強い動きを高めてみよう！



瞬発力

力強い動き

筋力

例えば…

片手、片足あげの体幹



壁腕立て伏せ



例) 腕立て伏せ (腕の筋力)

①壁腕立て伏せ



② 床腕立て伏せ その1



③ 床腕立て伏せ その2



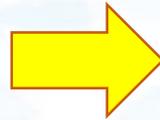
④ 床腕立て伏せ その3



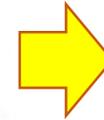
※やり方は次のページ↓↓

壁腕立て伏せ(通称 壁ドン腕立て)

- ①伸ばした両手が壁に着く距離に立つ。
- ②足は肩幅に開く。
- ③手は肩幅より少し広く。肩の高さに。
- ④指を軽く開き、手のひら全体で壁をおさえる。



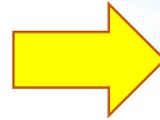
- ⑤ひじを曲げて、顔を壁に近づける。
- ⑥両手で壁をしっかり押すように、ひじを伸ばす。
- ⑦⑤と⑥を繰り返す。
- ⑧まずは10回!



- ⑨できる人は⑧×2セット!!

床腕立て伏せ①(通称 床ドン腕立て①)

- ①床に四つんばいになる。
- ②手は肩幅に開く。
- ③指を軽く開き、手のひら全体で床をおさえる。
- ④背中からお尻までが真っ直ぐに。背中が丸まらないように。



- ⑤ひじを曲げて、顔を床に近づける。
- ⑥両手で床をしっかり押すように、ひじを伸ばす。
- ⑦⑤と⑥を繰り返す。
- ⑧まずは10回!
- ⑨できる人は⑧×2セット!!



※これが簡単にできる人は、次の床ドン腕立て②③にチャレンジしてみよう↓

床腕立て伏せ②

①床ドン腕立て①の足を床から離す。

②ひじを曲げて、顔を床に近づける。

③両手で床をしっかり押すように、ひじを伸ばす。

④②と③を繰り返す。

⑤まずは10回!

⑥できる人は
⑧×2セット!!



床腕立て伏せ③

①床ドン腕立て①の膝を床から離す。

②背中からお尻までが一直線になるように。

③ひじを曲げて、顔を床に近づける。

④両手で床をしっかり押すように、ひじを伸ばす。

⑤③と④を繰り返す。

⑥まずは10回!

⑦できる人は
⑧×2セット!!



床ドン腕立て①→②→③と

レベルと上げながらやってみよう！



体力向上プロジェクト その2

へ つづく...