

体力向上プロジェクト その5

力強い動きを高めてみよう！(2)



この運動に取り組むと→→→**良いことが!**

 **瞬発力**が向上する。

 **走る・とぶ・投げる**などの能力が高まる。

 **筋力**が向上する。

 **スポーツ中に正しいフォームを維持する能力**が高まる。

おすすめ

下半身の筋肉を鍛えたいときに！

ランジ①(フロント)



①背筋を伸ばして立つ。



②足を前後に肩幅よりも大きく開く。



③上体はまっすぐのまま、股関節と膝を曲げる。
膝の角度は90度。
つま先よりも前に出ないように注意。



④膝を90度曲げられたらゆっくりと
もとの姿勢に戻る。



⑤もとの姿勢に戻ったら、逆の足を肩幅よりも大きく前に出す。



⑥前に出す足を交互に入れ替えながら、
まずは10回×2セット
やってみよう！

※連続した動きやレベルアップした動きは太田中HPで紹介！！

おすすめ

下半身の筋肉を鍛えたいときに！

ランジ②(サイド)



①足を左右に肩幅よりも大きく開く。
つま先はやや外側を向ける。

②上体はまっすぐのまま、股関節と膝を曲げる。
膝はつま先の方へ向けつつ、角度は90度。
つま先よりも前に出ないように注意。

③股関節と膝をゆっくりと伸ばし、もとの姿勢に戻る。

④反対側に体重を移動させ、左右交互に入れ替えて行う。

まずは10回×2セットやってみよう！

※連続した動きやレベルアップした動きは太田中HPで紹介！！

体力向上プロジェクト その6

へ つづく...