

1. 膝つき腕立て伏せ（膝をつけて腕立て伏せ）



1. ストレッチマットなど柔らかい素材を敷いた上に膝立ちになる
2. 両手を前について、四つん這いのフォームを作る
3. (2)の時、手幅は肩幅よりも拳 1 つ分広めにしましょう
4. 腹筋と背筋に力を入れて体を伸ばす
5. 胸をゆっくりと近づける
6. (5)の時、肘が外に広がらないよう注意しましょう
7. 素早く体を持ち上げる
8. この動作を 10 回繰り返す

2. 腕立て伏せ（ノーマルプッシュアップ）※普通の腕立て伏せ



1. ストレッチマットなどを敷いた上にうつ伏せで寝っ転がる
2. 肩幅よりも広めに構えて、肩の下に置きます
3. 足は真っ直ぐ伸ばして、つま先を立てます
4. 体を持ち上げて肩から足首まで一直線をキープする
5. 真っ直ぐキープして、ゆっくりと体を床近くまで下ろす
6. (5)の時、お尻や腰が落ちないように注意しましょう
7. 素早く体を持ち上げる

3. クランチ（腹筋）



1. ストレッチマットなどを敷いたうえで仰向けで寝っ転がる
2. 膝を 90 度に曲げて足を立てる
3. 両手を頭の後ろで組む
4. 息を吐きながら、おへそを見るように体を起こす
5. 肩甲骨が床から離れない位置で止める
6. ゆっくりと元に戻る
7. この動作を 10 回繰り返す

4. ツイストクランチ



1. ストレッチマットなどを敷いて仰向けに寝っ転がる
2. 右足の膝を 90 度曲げ、立てる
3. 左手を頭の後ろで安定させる
4. 右足を浮かせて、太ももを床と垂直にする
5. (4)の時、膝の角度は 90 度のまま固定しましょう
6. 体を内側にひねりながら起こし、左手と右足の膝をくっつける
7. くっついたら一度停止する
8. ゆっくりと元に戻す
9. この動作を 10 回繰り返す

5.レッグレイズ



交互に繰り返す



1. ストレッチマットを敷いて、仰向けになって寝っ転がる
2. 膝を軽く曲げて、足を地面から浮かせる
3. 両手を軽く開いて、床で安定させる
4. (3)の時、体を固定できるポイントに手を置きましょう
5. 膝は曲げずに、ゆっくりと足を上げる
6. 太ももが床と90度になる位置まで上げたら止める
7. 足をゆっくりと下ろしていく
8. 床ギリギリで止める
9. 元に戻る
10. この動作を15回繰り返す

6. プランク (フロントブリッジ)



1. ストレッチマットなどを敷いてうつ伏せに寝っ転がる
2. 腕を肩幅分ほど広げて、上半身を軽く起こす
3. つま先を立てて、下半身を浮かせる
4. (3)の時、前腕とつま先で体を支えるフォームにしましょう
5. 足首から肩まで一直線にして 30 秒キープする
6. インターバル(30 秒)
7. 45 秒取り組む

7. ヒップリフト



1. ストレッチマットなどを敷いて、仰向けで寝る
2. 足を 90 度曲げて立てる
3. 手を軽く開いて安定させる
4. お尻をゆっくりと上げる
5. 肩から膝まで一直線になった位置で停止する
6. ゆっくりと下げる
7. この動作を 15 回繰り返す

8.ワンレグヒップリフト



1. ストレッチマットを敷いた上に仰向けで寝っ転がる
2. 膝を 90 度曲げて膝を立てる
3. 片足を伸ばす
4. (3)の時、膝を伸ばし切りましょう
5. 膝から肩甲骨付近まで真っ直ぐになるようお尻を上げる
6. 片足の膝を伸ばして、足先から頭まで一直線にして停止する
7. ゆっくりと体を落とす
8. この動作を 10 回繰り返す

9.レッグカール



1. ストレッチマットの上にうつ伏せで寝る
2. 両手を顔の下について、溝内付近まで浮かせます
3. かかとをお尻に当てるイメージで膝を曲げる
4. 限界までかかとを近づけたら、一度停止する
5. ゆっくりと戻す
6. この動作を 20 回繰り返す

10.スクワット



1. 足を肩幅分ほど広げる
2. 足先を進行方向に向ける
3. 背中丸めずに、軽く腹筋に力を入れます
4. お尻を軽く突き出す
5. お尻を下げていきながら、ゆっくりと体を下げる
6. (5)の時、足から膝までは動かさず、常に床と垂直にしましょう。
7. 太ももと床が並行になるまで下げて停止する
8. 素早く元に戻る
9. この動作を 15 回繰り返す

11.バービージャンプ



1. 足を拳 1 つ分ほど広げる
2. その場にしゃがみ、両手を地面につける
3. 少し飛び跳ねて、両足を後ろに伸ばす
4. 両足を元の位置に戻す
5. 膝を伸ばしながら、高くジャンプする
6. (5)の時、両手は上に伸ばす
7. この動作を 30 回繰り返す

