コロナに負けるな！！

自宅で出来る
簡単トレーニング
（高校生編）

沖縄県スポーツ協会
スポーツ医・科学委員会
トレーナー部会

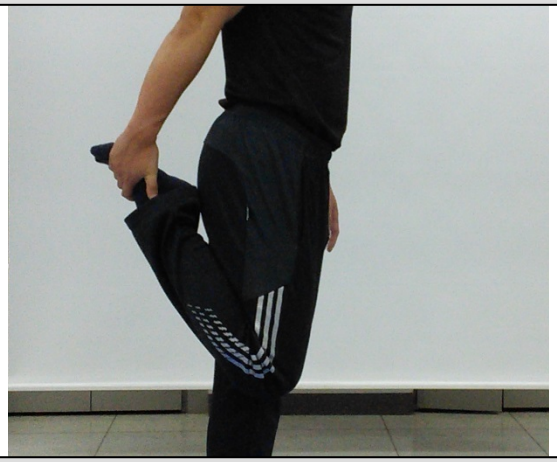
まずは

からだのかたさを

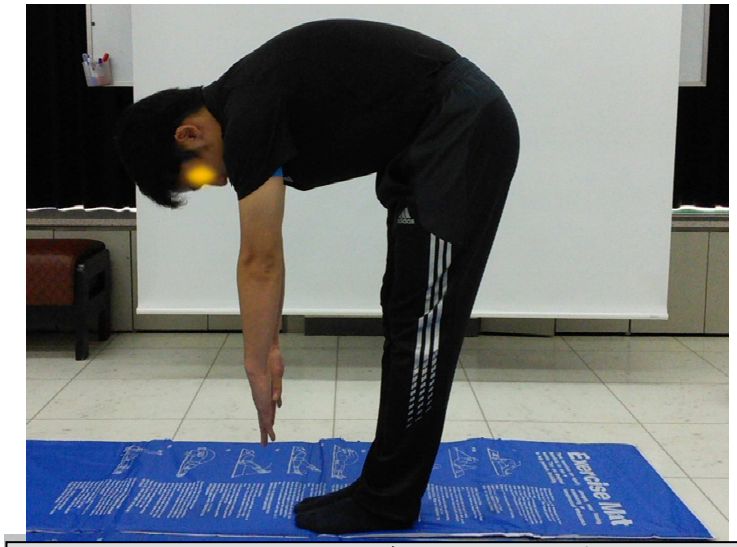
チェックしてみよう！

からだのかたさをチェックしてみよう！

せなかで両手(りょうて)がくめるか？
（みぎひだりどちらとも）



ひざをまげて踵をおしりにつける
ひざをうしろに引けるか？



足(あし)をそろえて前屈(ぜんくつ)し、床(ゆか)に手(て)のひらがつけるか？

つま先(さき)をそろえて、踵(かかと)を床(ゆか)につけたまましゃがむことができるか？

ストレッチって何(なに)？

Stretch ＝ 伸(の)ばす、伸(の)びる

筋肉(きんにく)を伸(の)ばす

ストレッチをすると・・・？

１．ケガの予防（よぼう）

２．身体（からだ）の動（うご）く幅（はば）がひろがる

３．パフォーマンスがひろがる

４．疲（つか）れをとる（疲労回復（ひろうかいふく））

（つぎの日（ひ）までに元気（げんき）になる）

ストレッチするときの注意点（ちゅういてん）

☆いたくないところで

１５秒（びょう）から３０秒（びょう） かぞえる

☆息（いき）を止（と）めたり、勢（いきお）いをつけて

やらない

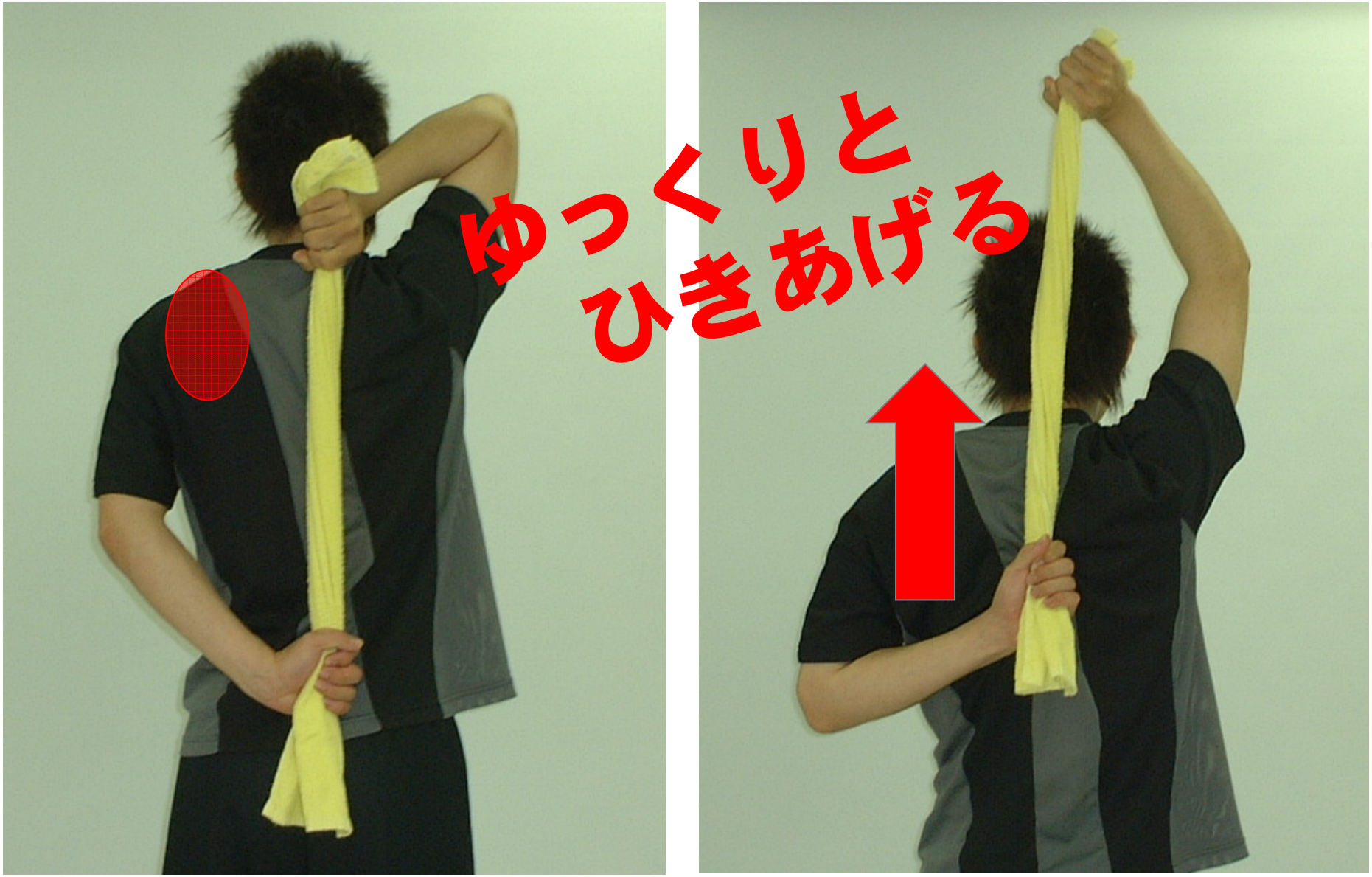
ストレッチの種類（しゅるい）

- スタティックストレッチ
  （静的（せいてき）ストレッチ）
- ダイナミックストレッチ
  （動的（どうてき）ストレッチ）

やってみよう

静的(せいてき)ストレッチ

タオルを使っての回旋筋のストレッチ



ハムストリングス
（もものウラ筋（きん））

大腿四頭筋（ももの前）

ヒラメ筋（きん）
（ふくらはぎ）

コアトレーニング

コアとは？

コアとは、英語**core**、日本語に直訳すると

芯（しん）　核（かく）　中心部（ちゅうしんぶ）

ここで言う『コア』とは、身体の中心部分

胴体（骨盤（こつばん）・背骨（せぼね）・肩甲骨（けんこうこつ））

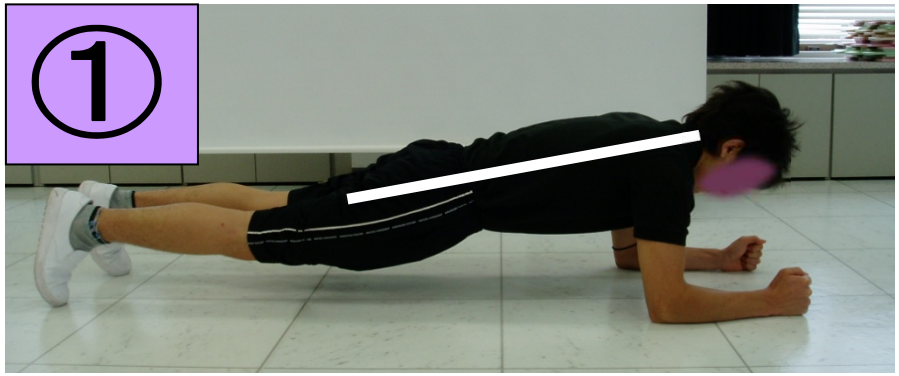
＝

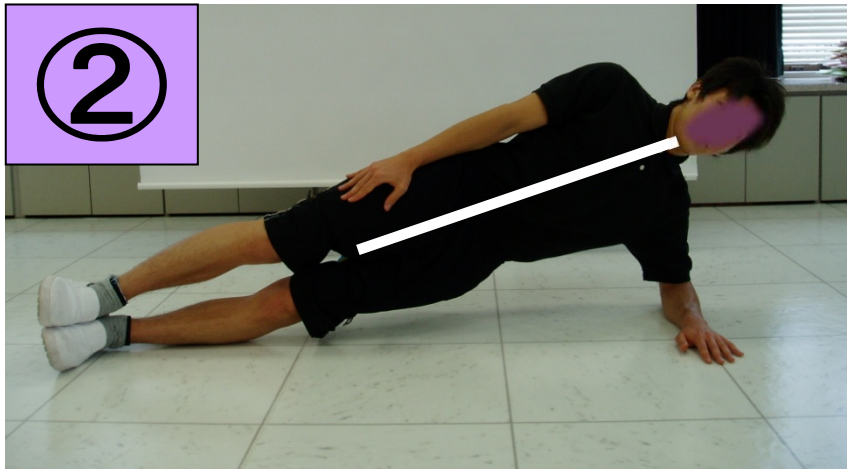
体幹（たいかん）

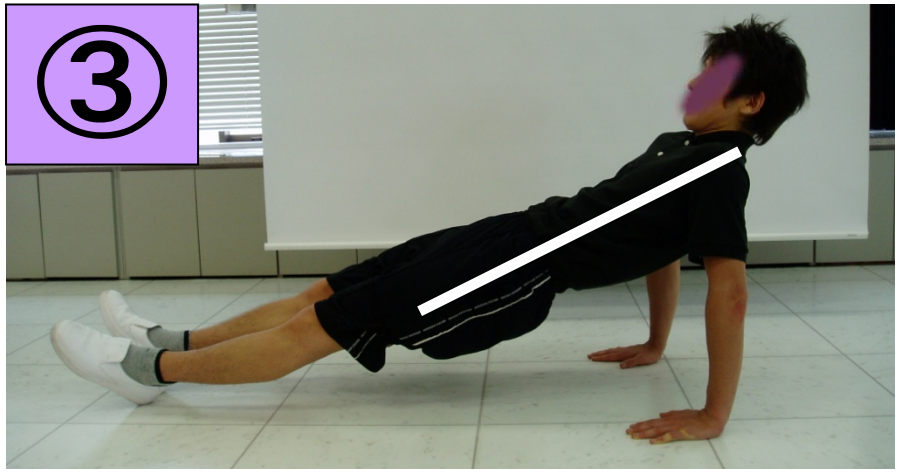
身体の「芯」、「核」となる部分

やってみようコアトレーニング

身体の軸（体幹）がブレないように注意する！







コアトレーニングで使う呼吸法

①鼻から吸って（５秒かける）

②口から吐く（５秒かける）

息を吐きながらお腹をさらにへこます

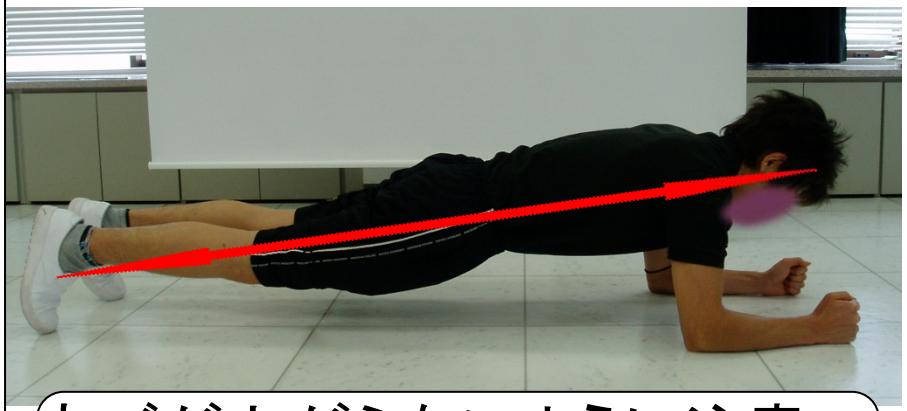
※注意点！！

息を吸った時にお腹をふくらまさない！！

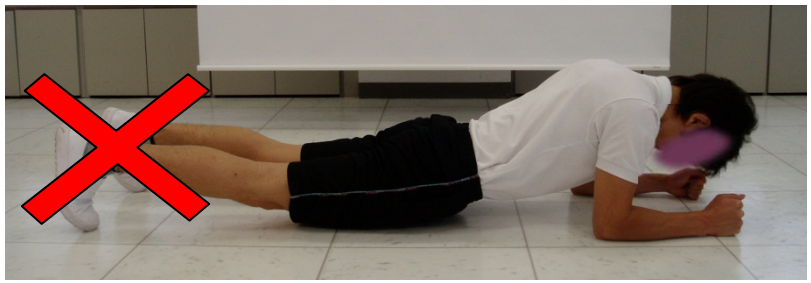
①肘たてキープ　高校生30秒～60秒

Level

地面に肘をつき、腕立て伏せの姿勢。あごを引き、目線は地面に。身体の軸が一直線になるように腰を持ち上げる。
30秒体がぶれないように姿勢を保つ。



あごが上がらないように注意！
腰を丸めたり、反り過ぎない！



お腹がさがっている
頭が下をむいている
背中が丸くなっている

おしりが上がりすぎている
あごがあがっている

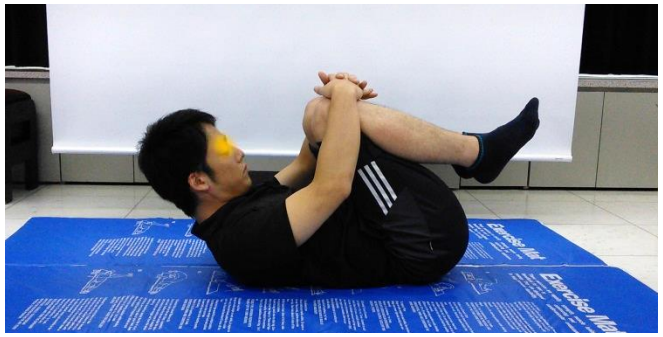
②ハンドレッド

1

Level ★

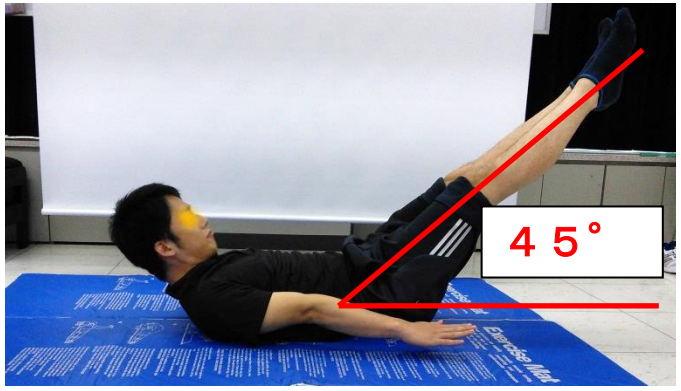
腕と脚の重さを利用して体幹を鍛える運動です

2



回数：2～3呼吸キープ～

3



注意点

お腹をへこます

腰が浮かないように

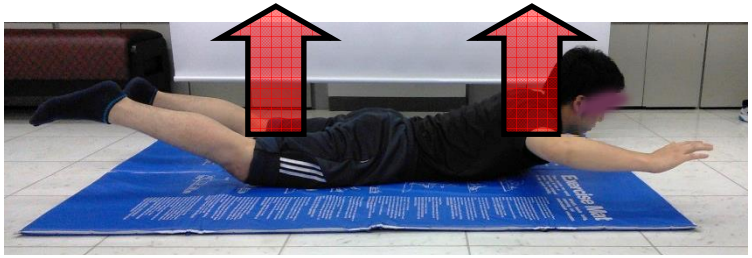
息を止めない

膝をしっかり伸ばす

③スイミング

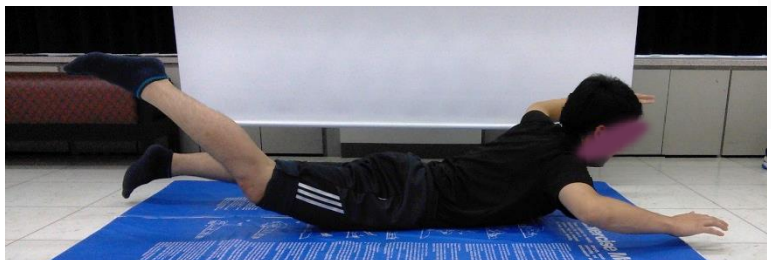
1

2



3

4



Level

背部の深層筋を刺激し、体幹を鍛える

回数：2呼吸キープ～

注意点

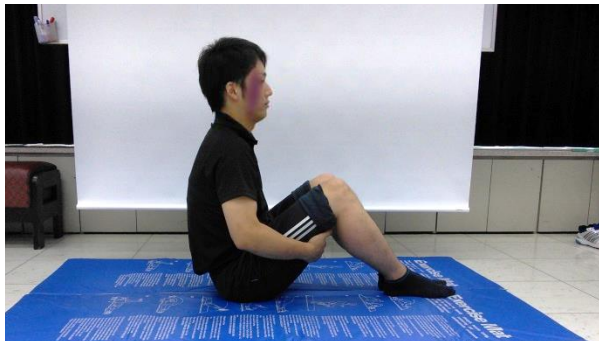
お腹をへこます

体幹を安定させたまま腕と脚を動かす

息を止めない

④Vバランス

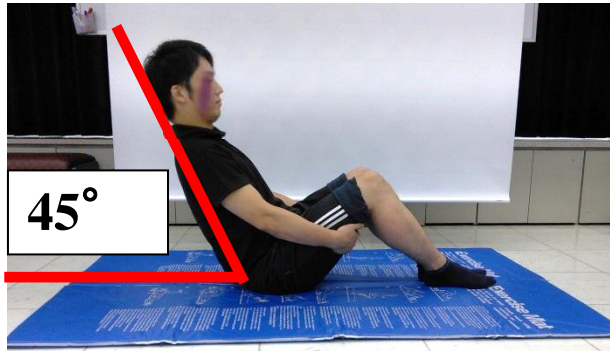
1



Level ★★

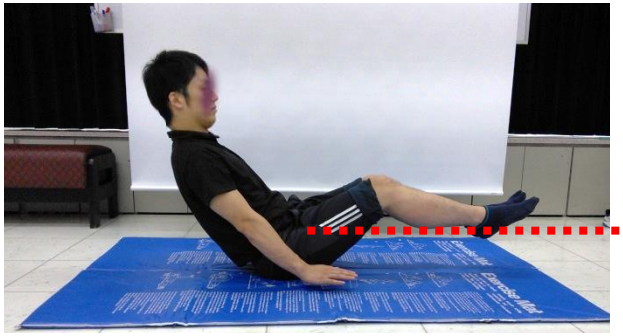
上肢・下肢のバランス力を
高め体幹を鍛える運動

2



回数：2～3呼吸キープ～

3



注意点

お腹をへこます

胸を張る（姿勢まっすぐ）

4

首筋を伸ばす

息を止めない

ストレッチ・コアトレーニングは場所も道具もいりません
正しい方法で行えば
一日に何回やっても
身体に害はありません

自宅でしっかり身体をケアしコロナに打ち勝つ身体づくりをしよう！