

<筋トレ・エクササイズ（初級編）>

※ 筋肉トレーニングを始める前にも、必ずウォーミングアップエクササイズを実施してください

（参照；ウォーミングアップエクササイズ・コンテンツ）

初級（種目）	回数	
その場足踏み	20	脚幅は腰幅と同じくらい、腕を曲げ、背筋を伸ばし、足先から頭までが真っすぐになるように立ちます。脚を引き上げる時、膝が外に開かないよう、膝を真っすぐ前に挙げます。手と足を連動させ、膝をしっかり持ちあげます。
サイドステップ	10	今度は、腿の内側と外側に筋肉を使います。左に一歩踏み出し、足が着いたらすぐに右足を揃えます。今度は右へ、この繰り返しです。手も足のリズムに合わせて振ります。出来るだけ大きな幅で行います。余裕があれば、少しずつテンポアップしていきましょう！
スロートレーニング キャット&ドッグ	10	これは、骨盤・背中・肩甲骨を大きく使って行います。運動というより可動域を大きくいくイメージで行ってください！スタートポジションは肩の真下に手をつき、膝は腰幅くらい、つま先は立てておきます。まずは、猫のポーズのように腰を反らせます。この時、肘を伸ばし、肩甲骨は背中で寄せる感じ、目線は真っすぐ前を見ます。今度は、背中を丸めます。この時お尻は後ろに落としません。ちょうど背中を真っすぐ上に挙げ、手でマットを押す感じで、目線はお腹を見ます。動作を換える時に息を吸い、姿勢が決まったら、大きく息を吐きます、大きく動作することを意識しましょう。
体幹部トレーニング1 腹筋運動（クランチ）	10	姿勢は仰向き、膝を立て、手は体側にそって真っすぐにしてつきます。最初は、自分のおへそをのぞき込むように上体を少しずつ起こします。背中をお腹の方に丸め込むようにします。3カウントで上体を起こし（この時に息を吐く）、3カウントでゆっくり下ろしましょう（息を吸う）。
下半身トレーニング スクワット（クォーター）	20	ゆっくり立ちます。脚幅は肩幅より広めに開き、つま先は少し外に向けます。この時、踵は肩幅より少し広めにあげましょう。脚の付け根に手を置いて、腰を下げていきます。この時、膝とつま先は同じ向きになるようにします。膝は足先より前には出ません。少しお尻を引くようにして、背筋を伸ばし、やや前傾姿勢で、太腿の付け根とお尻の筋力を使って上体を持ち上げます。
体幹部トレーニング2 ノーマルプランク	30秒	もう一度、マットに手をつき、仰向けの姿勢をとります。肘と足のつま先だけで上体を支持します。この時、肩の位置は肘の真上でキープ。この姿勢でお腹に力を入れ、頭から踵までが一直線になるように姿勢保持します。悪い例としては、頭から踵までが一直線にならず、腰が下にながったり、逆に腰が上に上がってしまったりする場合、体幹の筋肉に力を入れ、出来るだけ一直線をキープします。

以上、6種目を体力に応じて、1日に2セットから3セット実施しましょう。

この時、各種目間のインターバルを10秒～20秒くらいにして、連続的に行うことで、同時に有酸素的なトレーニングにもなります。体力に応じて、工夫してみてください。

上級

上級A・・・初級のメニューで各種目間に休憩を入れずに2～3循環行う

上級B・・・中級のメニューで各種目間に休憩を入れずに2～3循環行う