



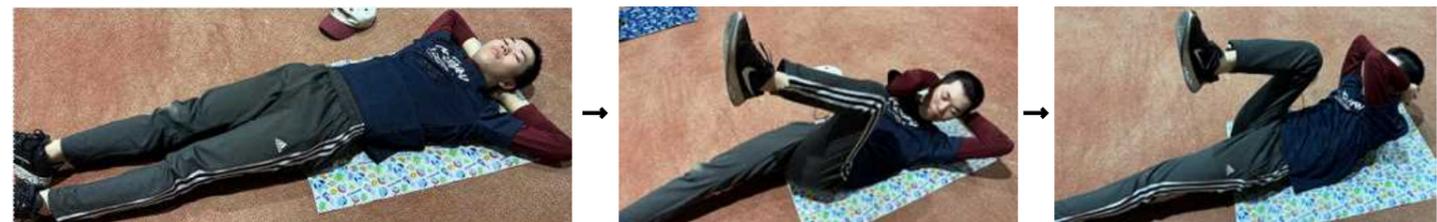
### ◆サイドプランク+ヒップフレクション



- ①横向き姿勢で肩の下に肘をおく
- ②上の足で体を支えて下の足の膝は曲げる。
- ③下側の股関節を曲げる。(前方に引き上げる)
- ④元の位置に戻して同じ動きを繰り返す

やるかどうかは自分次第... 未来の自分のために頑張りましょう!

### ◆サイクリング



- ①仰向けになり、両手を頭の後ろで組んで真横に広げ、足を伸ばす。
- ②上半身と片足を上げ、足を上げた方に体をひねる。
- ③左右を繰り返す

### ◆ヒップリフトマーチ



- ①仰向けに寝て膝は90度に曲げてつま先を持ち上げる。
- ②お尻を持ち上げて片側を元の位置に戻して同じ動きを繰り返す。

### ◆クランチ



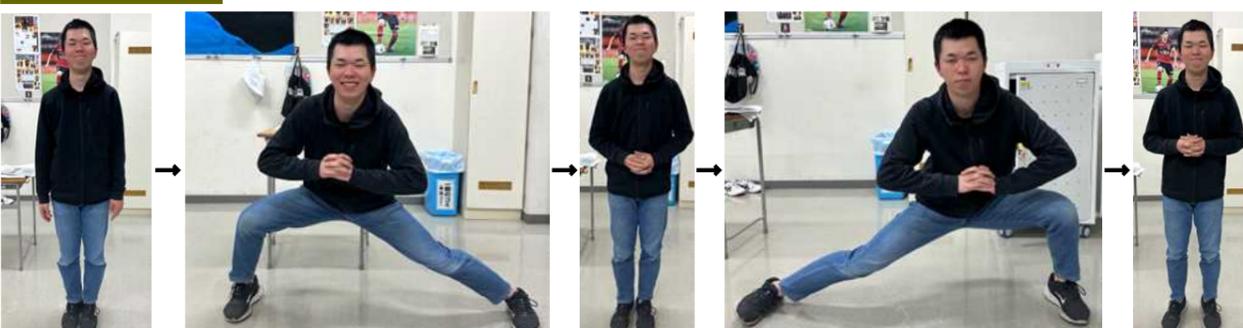
- ①仰向けで両足を引き上げ、膝とかかとを90度に。手を頭の後ろで組み、肩甲骨上部を床につけたまま頭を軽く上げる。

### ◆スタンディングカーフレイズ



- ①足を肩幅に開き、上げたり下げたりを繰り返す。

### ◆サイドランジ



- ①足を閉じて立つ。
- ②片足を真横に大きく伸ばし、膝を90度にゆっくり曲げていく。
- ③元に戻る。
- ④反対も同じようにやる。
- ⑤繰り返す。

### ◆ワイドスタンススクワット



- ①足を肩幅の2倍に開き、つま先は斜め45度に向ける。
- ②背中が真っすぐ。
- ③膝をつま先の方に曲げ、膝が90度になるまでお尻を下げる。

きつい! 限界! と思っからの+3回が自らを成長させるカギになります!

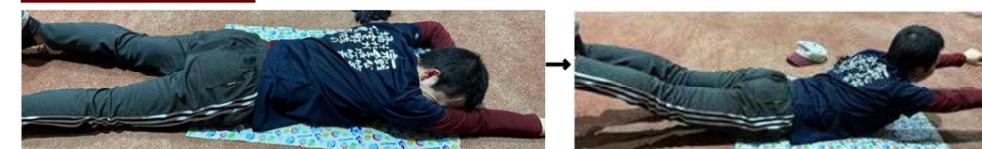


☆この時、膝がつま先より前に出ないように!



私は毎日やっています...

### ◆スーパーマン



- ①うつ伏せで、両手は肩幅より少し広げて頭の上に乗っく。足は腰幅程度に広げて足先を真っすぐ伸ばす。
- ②へその下くらいが床に接し、腹をへこませるイメージで、ゆっくりと背中を反るようにして手足を伸ばす感じて上げていく。反りすぎには注意。反動をつけるのも避ける。ゆっくり①に戻る。動作中は呼吸を止めないで自然に続ける。

●...腹筋を ●...背筋を ●...体幹を  
●...腕・腕力を ●...足を 鍛える!

### ◆サイドボディリフト



- ①床に横向きで寝そべり、上体を腕で支える。下側になっている腕の肘を肩の真下につき、反対側の手を体の前に置いて支える。
- ②腰を上げて、体を持ち上げる。全身が一直線になるように意識しよう!
- ③上側の脚を真っすぐ上に持ち上げて、元の位置に戻す。この動きを繰り返す。

### ◆フロントランジ



- ①足を肩幅くらいに開き、つま先を真っすぐ向ける。
- ②背中を真っすぐにしたまま、片足を真っすぐ踏み出す。
- ③踏み出した足が90度になるまで、膝を曲げながらお尻を垂直に下げる。
- ④元に戻る。
- ⑤左右行う。

すべては自分自身のためです...

### ◆手をグーにしたまま内側



- 手をグーにして、内側に。元に戻して、再び内側に。それを繰り返す。

### ◆背筋腕をひく



- ①うつ伏せに寝る。
- ②上体を起こしながら腕を引く。これを繰り返す。

### ◆片足スクワット



- ①片足を上げ、片足でスクワットをする。下げられるとこまで良い。左右行う。

継続は力なり!

### ◆プランク



- ①うつ伏せになり両肘を曲げて床につける。拳を軽く握り前方へ。
- ②つま先だけを床につけ、腰を浮かせてキープします。
- ③腰が高すぎたり低すぎたりしないよう、頭から足先まで一直線になるよう意識。

ノルマも強制もありません。ただ、継続して欲しい...