

# お家でできる かんたんトレーニング その1 スクワット

自粛生活も長い期間になってきました。皆さんいかがお過ごしでしょうか？スポーツセンター再開のその日まで、筋肉と柔軟性を低下させず、日々の生活で「からだを動かす」ことを意識しましょう。まずは下記の運動から実践してください。不定期ですが随時ホームページにアップしていきます。共に頑張りましょう！！

## 《筋力トレーニングを始める前に》

ストレッチを必ず行ってください。

### ＜注 意 点＞

- ・息を止めない
- ・痛いところまで動かさない
- ・反動をつけすぎない
- ・左右と前後バランスよく動かす。



では～早速トレーニング開始です！

## まずはスクワットから！！

- ・☞① 手の位置は図の位置でなくても大丈夫です。(頭の後ろ・胸の前など)
- ・☞② ひざの位置は図の位置はかなりキツイです。もっと浅くても良いです
- ・☞③ 呼吸はしゃがむ時「吸う」立ち上がる時「吐く」
- ・☞④ 1セット10回～15回程度(その日の体調で増減してください)を3セット

★とある職員の場合★ ◇一日に数回思い立ったら繰り返しています。

◇相撲の四股の形でも実践しています。(膝が正面向きと組合せて)

### ※注意点

- ・きつい運動ではないので、できるだけ毎日行ってください。
- ・教室で最後に行う寝姿から体を横に向け、上にある方の膝を曲げて太ももを伸ばすストレッチを必ず行ってください。

