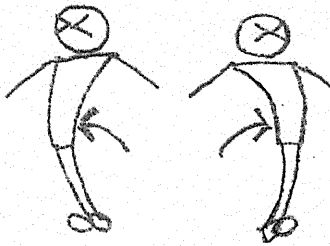


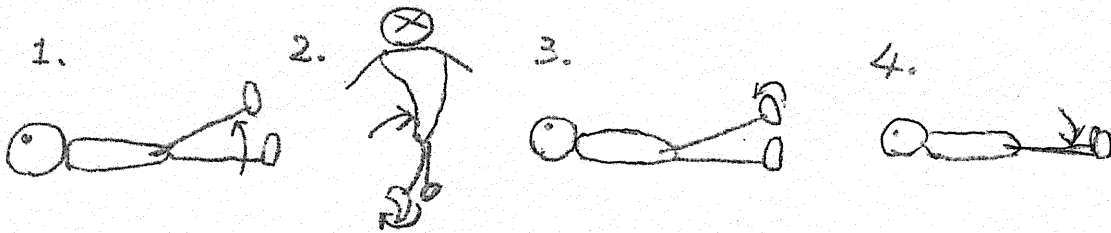
『トルソ』 <体幹・股関節の強化と動きの向上>

①



5秒静止
左右交互に5回ずつ

②



右5回→左5回

1. 片足を30°挙げる

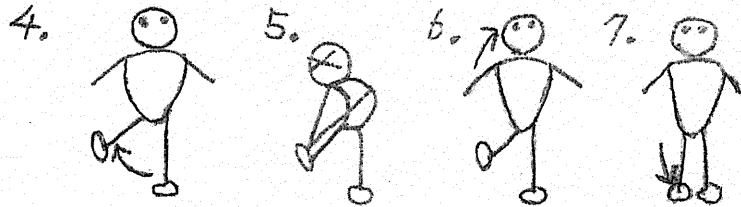
2. 股関節の内側に捻りながら腰を反る

3. 戻す

4. 足を降ろす

③

1.~3.は②と同じ



左右交互に5回ずつ
計10回

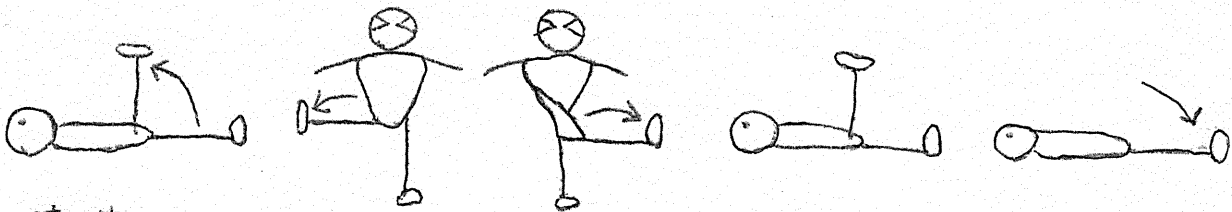
4. 南く

5. 両手で胸

6. 上体戻す

7. 足を降ろす

④



1. 膝を伸ばして片足を90°挙げて準備

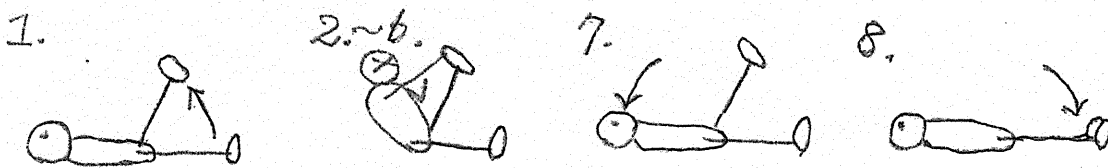
2. 南いて5秒静止
カカト突き出し両膝もまっすぐ!!

3. クロスして5秒静止

4. 足を真上に戻してから降ろす

左右交互に5回ずつ
計10回

⑤



1. 膝を伸ばして片足を60°挙げる

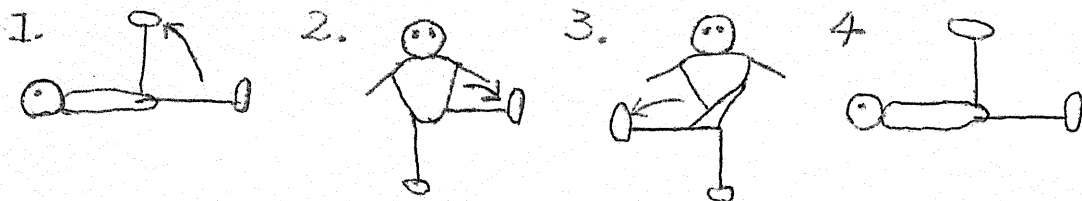
2.~4. 対角の手で足の甲を押す
5秒間

7. 上体を降ろす

8. 足を降ろす

左右交互に5回ずつ
計10回

⑥



1.2.3.



降りて



V字



1.2.

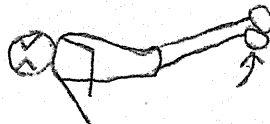
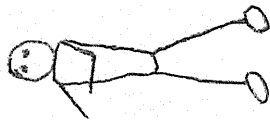
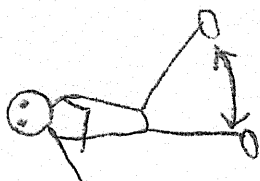


V字腹筋
両足を伸ばす

左右に大きく
捻る

左右交互に
5回ずつ
計10回

⑦



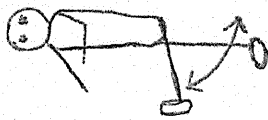
右5回 → 左5回

上の足を大きく5回
開く ※ つま先開かない

中間地点で
5秒静止

下の足を上の足に
着けて5秒静止

⑧



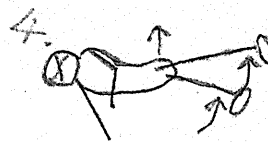
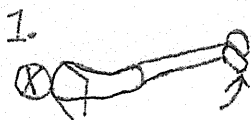
右5回 → 左5回

両足をまっすぐ伸ばして
上の足を90°スイング
5回

5秒静止

前屈動作で
5回タッチ

⑨



右5回

↓

左5回

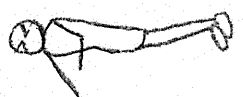
両足をそろえたま
上に挙げる

上の足だけ60°
前にスイング

上の足と下の足を
入れ替える

3.の形のままだ腰を
開かず上に挙げる

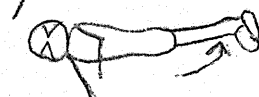
5.



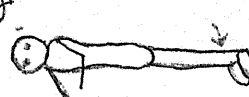
6.



7.



8.



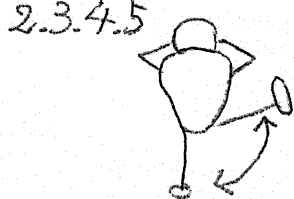
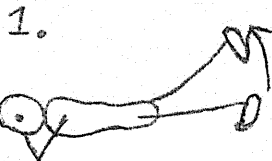
空中でいったん
足をそろえる

両足をそろえて前へ

戻す

降りず

⑩



左右交互に
5回ずつ
計10回

膝を伸ばしたま
片足を挙げる

つま先を頭の方に向け
横に4回スイング