

# 君はどこまでできるか！？体幹チャレンジ！

※これは課題ではありません

臨時休業が長引いて、体力も落ちてきていると思います。

「運動したいけど・・・外に行くのは怖い ・道具がない ・場所がない ・何をやれば？ …。」

そんな時は！

家の中の小スペースでできる『体幹トレーニング』をしましょう！

難易度や時間など、自分の体力に応じてできる範囲でチャレンジ！！

## 1. プランク



- ①両手・両足を肩幅に開く。
- ②おへその下あたりに力を入れ、体のライン（頭・腰・お尻・脚）を真っ直ぐにする。  
(Y先生は、運動不足のためあまり真っ直ぐになっていません笑)
- ③そのままキープ。

ポイント：体が1枚の板になるように意識し続ける。

レベル1：30秒

レベル2：1分

レベル3：1分半

※バド部はレベル3でやっているみたいです（野球部はレベル2）。

## 2. サイドプランク



- ①横を向き、肘と足を床につく。
- ②腰を上げ、体のライン（頭・腰・脚）を真っ直ぐにする。  
(Y先生、これはかなりキレイな形です！)
- ③そのままキープ。

ポイント：猫背にならずに、体を真っ直ぐにするよう意識し続ける。

レベル1：30秒

レベル2：45秒

レベル3：1分

(左右それぞれ行う。)

※バド部はレベル2でやっているみたいです（野球部はレベル1）。

## 発展形

上の状態から、上側にある足を上げてみよう！  
より負荷がかかります。



### 3. リバースプランク



- ①膝を立てたまま、仰向けになる。
- ②お尻を上げ、体のライン  
(肩・お腹・膝)を真っ直ぐにする。  
(Y先生、これもキレイな形です!)
- ③そのままキープ。

ポイント：背筋を意識して、体を真っ直ぐにするよう意識し続ける。

レベル1：30秒

レベル2：45秒

レベル3：1分

※バド部はレベル2でやっているみたいです(野球部はレベル1)。

### 発展形

上の状態から、かかとだけつけてその場で足踏み

レベル1：20回

レベル2：40回

レベル3：60回



### 4. 3ポイントプランク



- ①四つん這いの姿勢になる。
- ②対角線になるよう、片手・片足を上げる。
- ③上げた方の手の指先から足先まで真っ直ぐになるようにする。
- ④そのままキープ。

ポイント：おへその下あたりに力を入れ、腰が落ちないように意識し続ける。

レベル1：30秒

レベル2：1分

レベル3：1分半

(右手・左足、左手・右足のそれぞれで行う。)

ここまでが基本の体幹メニュー！自分の体力に合わせて毎日取り組んでみよう！  
(それぞれ2~3setずつ継続して行うことが大切！)

## ★上級者メニュー

ここからは、それぞれのメニューを少し発展させたものを載せていきます。  
前のプリントのメニューができるようになってきたら、チャレンジしてみましょう。

### 1. ハイプランク



- ①腕立て伏せの姿勢になる。
- ②肩甲骨を寄せる。
- ③おへその下あたりに力を入れ、体のライン（頭・腰・お尻・脚）を真っ直ぐにする。
- ④そのままキープ。

ポイント：肩甲骨を寄せながらも、おへその下あたりに力を入れ、腰が落ちないようにする。

レベル1：30秒

レベル2：1分

レベル3：1分半

### 2. ハイサイドプランク



- ①サイドプランクの形で、肘ではなく手をつく。
- ②腰を上げ、体のライン（頭・腰・脚）を真っ直ぐにする。
- ③そのままキープ。

ポイント：猫背にならずに、体を真っ直ぐにするよう意識し続ける。

レベル1：30秒

レベル2：45秒

レベル3：1分

(左右それぞれ行う。)

## 発展形

上の状態から、上側にある足を上げてみよう！  
より負荷がかかります。



### 3. リバースプランク（片足上げ）



- ①リバースプランクの状態から、片足を上げる。
- ②そのままキープ。  
(この状態で床についている足のかかとを上げると更に負荷がかかります)

※片足ずつ交互に

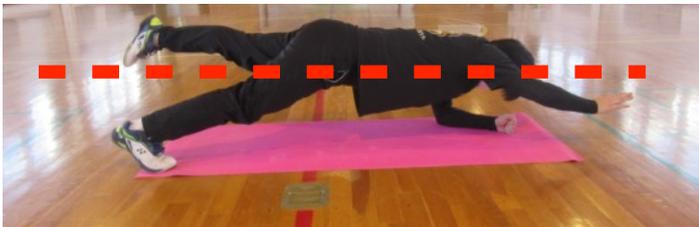
ポイント：足を上げてても体が真っ直ぐになるように、腰に力を入れる。

レベル1：30秒

レベル2：45秒

レベル3：1分

### 4. 2ポイントプランク



- ①プランクの姿勢をつくる。
- ②対角線になるよう、片手・片足を上げる。
- ③上げた方の手の指先から足先まで真っ直ぐになるようにする。
- ④そのままキープ。

ポイント：おへその下あたりに力を入れ、腰が落ちないように意識し続ける。

レベル1：30秒

レベル2：45秒

レベル3：1分

(右手・左足、左手・右足のそれぞれで行う。)

### 5. ウルトランキープ



- ①うつ伏せで寝転がる。
- ②両手・両足を上げ、ウルトラマンが空を飛ぶ姿勢に。
- ③そのままキープ。

ポイント：手と足が落ちないように背筋でしっかりとキープ。

※腰が痛くなったらすぐにやめること！

レベル1：10秒

レベル2：20秒

レベル3：30秒

強い体幹は、運動にはもちろん、良い姿勢にも繋がります。  
運動不足のその君！！毎日チャレンジして習慣にしよう！  
より良い姿勢、強い体幹で、目指せ！Y先生超え！！

# 体幹トレーニング記録シート

※これは課題ではありません

提出の必要はないので、自分のトレーニングの振り返りに活用してください。  
(もちろん、使わなくてもOKです。)

	メニュー	秒数 (回数)	メニュー	秒数 (回数)	メニュー	秒数 (回数)
(例)	プランク	1分 (3)	サイドプランク (発展)	30秒 (3)	リバースプラン	1分 (3)
14日 (木)						
15日 (金)						
16日 (土)						
17日 (日)						
18日 (月)						
19日 (火)						
20日 (水)						
21日 (木)						
22日 (金)						
23日 (土)						
24日 (日)						
25日 (月)						
26日 (火)						
27日 (水)						
28日 (木)						
29日 (金)						
30日 (土)						
31日 (日)						