

[運動メニュー 一覧表]

運動種目	回数 or 時間
A「柔軟性」を高める運動	
・ラジオ体操	NHK6時半 YouTube
・フリッジ	30秒
・長座体前屈	30秒×2セット
・開脚ストレッチ	各30秒
B「筋力」を高める運動	
・腕立て伏せ(膝つき可)	10回×2セット
・腹筋	10回×2セット
・背筋	10回×2セット
・スクワット	10回×2セット
・片足スクワット	各5回×2セット
・ランジ	20回×2セット
C「持久力」「敏捷性」を高める運動	
・自転車こぎ	100回
・腕立てランニング	50回
・縄跳び(前跳び)	5分間
・縄跳び(かけ足跳び)	100回
・縄跳び(片足前跳び)	左右50回
・縄跳び(二重跳び)	50回
・バービー or バービージャンプ	10回

[追加メニュー 一覧表]

サーキットトレーニング(ホームページ動画参照)
<p><初級編></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 腕立て伏せ 2. 腹筋 3. 背筋 4. スクワット <p><中級編></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 腕立て伏せ 2. ランジ 3. 自転車こぎ 4. スクワット+パンチ 5. マウンテンクライマー 6. バービー 7. 膝蹴り <p><上級編></p> <p>中級の種目にジャンプを加えてやってみよう 強度が上がります 例)バービー→バービージャンプにするなど</p> <p>行い方…</p> <p>それぞれの種目を30秒間行い続けます。 回数は自分のペースでできる範囲で構いません。種目と種目の間は10秒休みます。30秒トレーニングして10秒休むのを全種目通して行います。 できる人は2セット、3セットと増やしていきましょう。</p>
<p>体幹トレーニング</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. フロントフリッジ 2. バックフリッジ 3. サイドフリッジ 4. ヒップリフト 5. ダイアゴナル <p>初級…15秒キープ 中級…30秒キープ 上級…1分キープ</p> <p>*正しい姿勢で行うことが大切です。 動画を確認しながら、無理のない範囲で取り組みましょう。</p>

