

## 体幹トレーニング

基礎

難易度：★★☆☆☆

## 片足を上げてまっすぐ立つ

効果：体の軸を保ちながらの上下運動のコツを覚える



1

片足を軸にして  
もう一方の足を  
少し上げる。

## 練習Point

トレーニングは必ず  
左右均等に行う

体幹トレーニングは、必ず左右均等に行なうようにしましょう。どちらかだけをやり続けると左右の筋肉のバランスが悪くなり、体幹トレーニングの意味がなくなってしまいます。また、ももを上げ下げするときは、リズミカルに行なうと効果的です。

## ● 横から

目安  
10秒×  
5回

2 ももをベルト付近まで一気に上げ、バランスを保ちながら、ももを高く上げた状態で静止する。これを数回繰り返す。軸足がズれないようにする。

第7章  
「体幹トレーニング」欄

## 体幹トレーニング

基礎

難易度：★★☆☆☆

## 鏡に向かって拇指球立ちをする

効果：自分の目で軸のバランスを確認する



鏡の前に立ち、かかとを浮かせて、拇指球でバランスをとりながら立つ。鏡で全身を見ながら自分がまっすぐ立てていることを確認する。

## 練習Point

## 拇指球の位置を意識

最初は難しいと思いますが、拇指球の位置を意識しながら練習すると、すぐになります。



## 練習Point

## 拇指球とは？

拇指球とは、足の裏側にある親指の付け根の膨らんだ部分のこと。ここに重心を乗せて歩くと体が左右にぶれない理想的な歩き方になります。

目安  
10秒×  
5回

## 体幹トレーニング

基礎

難易度：★★☆☆☆

## 棒ジャンプ

効果：ムダな力を排除した正しい力の伝え方がわかる



1 背じを伸ばして立つ。



2



3

1本の棒になったよう  
なつもりで真上にジャ  
ンプ。

これを10回繰り返す。  
できるだけひざのクッ  
ショーンは使わない。

## 練習Point

## 背後に人を置いて練習

真上に飛ぶことができないときは、第三者に背後に立ってもらい、補助を受けながら練習しましょう。なれたら自分ひとりでできるように練習します。

目安  
10回×  
5セット