

## ストレッチ & トレーニング

メニュー		回数	セット	フォーム		メニュー		回数	セット	フォーム	
1	<p>開脚クロスタッチ</p> <p>①右手で左足、左手で右足をタッチする つま先が前に向かないよう注意</p>	10	2			7	<p>チェストオープン②</p> <p>①片足立ちになり両手を前につく 前足側の肘を地面にタッチ、肩甲骨を寄せながら手を真上に広げる</p>	10	1		
2	<p>もも裏ストレッチ</p> <p>①膝を胸に近づけたまま曲げ伸ばしを行い、もも裏を伸ばす</p>	10	2			8	<p>伸脚</p> <p>①伸脚の形から左右に体重移動を行う 伸ばしている足つま先は上に向ける</p>	10	2		
3	<p>チェストオープン</p> <p>①肩甲骨を寄せて胸を開く 抑えている足が浮かないように注意</p>	10	2			9	<p>サイドプランク</p> <p>①手を肩の真下に置く 横腹を意識して体を一直線にする</p>	30秒	2		
4	<p>キャットドッグ</p> <p>①息を吐いて背中を丸める 鼻から息を吸って体をそらせる (肩甲骨を寄せる)</p>	10	2			10	<p>スコーピオン</p> <p>①うつ伏せでスタート 片足を浮かせたら、反対側の地面につま先をタッチする 肩の前が伸びるように上半身を残しておく</p>	10秒 キープ	2		
5	<p>ダイアゴナル</p> <p>①対角の手と足を伸ばして一直線にする 肘と膝を近づけて元に戻す</p>	20	2			11	<p>ブリッジ</p> <p>①肘と膝を伸ばす 自然な呼吸で行う</p>	10秒 キープ	2		
6	<p>股関節回し</p> <p>①前足の内側から腕を通す 前足に体重をかけながら円を描くように回す</p>	10	1			12	<p>片足ルーミアンデッドリフト</p> <p>①後ろの壁を蹴るように身体を倒す 片足で体を支えながら、目印をタッチ ※ボールでも代用可</p>	10	2		