

## 『自宅でできる体操、体幹トレーニング』

1.学校体操 → ・全体→男子バージョン ・全体→女子バージョン)

2.ブラジル体操 → ・運動部向けに股関節トレーニング（動的ストレッチ）

3.体幹トレーニング キープ

・フロントブリッジ → ・男子 30 秒キープ × 3セット ・女子 20 秒キープ × 2セット



・サイドブリッジ → ・男子 20 秒キープ × 3セット ・女子 15 秒キープ × 2セット  
※左右すること。



・バックブリッジ → ・男子 20 秒キープ × 3セット ・女子 15 秒キープ × 2セット



## 【 動的動作 】

・スクワット → ・男子 15 回 3セット ・女子 15 回 2セット

・腕立て → ・男子 20 回 2セット ・女子 10 回 2セット

※できない人は（特に女子）膝をつけながら腕立てをする。