

## 2. コアトレーニング実践

ウォーミングアップ後、体が十分に温まってから行ってください。  
呼吸を止めないよう、各10秒~15秒間声に出して数えていきましょう♪



### ①ドローイン

息を吐きながら  
おへそを床の方向に  
引き込むように、  
お腹をへこませます

⚠  
首筋やお尻の筋肉に  
力を入れないよう  
リラックスしましょう

### ②ヒップリフト

ドローインした状態で  
足の裏で床を支え  
ゆっくりとお尻を  
持ち上げていきます



⚠  
バックアーチが  
強くなりすぎない  
ように注意します

### ③プローン・ブリッジ (プランク)



肘とつま先で体を支えながら  
プローンブリッジを作ります



ドローインをしっかりと行い  
体が一直線になるようにします

### ④アーム&レッグリフト

四つ這いの状態から  
ドローインをして  
腕と脚を床と平行な高さまで  
挙げていきます



左腕に対して右足を上げる  
ようにして対角線の  
エクササイズを行いましょう

## ⑤ニーリングプッシュアップ

膝をついた状態で  
ドロインをしながら  
腕を伸ばします



膝から頭まで一直線と  
なるようにします

余裕のある方は…挑戦してみよう!?

## ⑥プッシュアップ(腕立て伏せ)

足を伸ばしてつま先と腕で  
体を支えます

両腕を伸ばしながら体を  
持ち上げていき、  
肘関節を曲げて体を下げる  
動作を繰り返します



頭部から足先まで直線状に  
なるよう意識しましょう



きつい…💧