



家筋力トレーニングしながら、 のお掃除に挑戦!

自宅でのトレーニングでは物足りず、外で走り回りたいと考えている人が多いのではないのでしょうか？

皆さん、ここはもう少し我慢して、自宅でのトレーニングを続けましょう。

今回紹介するのは、お腹と背中筋の筋力トレーニングです。

雑巾や古着を用いた3つの方法を紹介します。(A)はお尻に雑巾や古着を敷いて、膝の屈曲と同時に尻を踵の方に近づけます。尻が動いたら、また足を前方に伸ばし前進し続けます。キッチンや廊下の床で行うと、動きやすいです。おそらく、前進ばかりでなく方向転換時に円を描くような動きを繰り返すことになるでしょう。

(B)は(A)と同様の姿勢を取りますが、上半身を左右に動かしながら前進します。この運動はAと違って、足(踵)には意識せず、尻を左右に動かしヨチヨチ歩きをイメージしながら前進してみましょう。

(C)は「アメンボ運動」です。両手・両足を雑巾や古着を使いながら滑らせるように移動します。アメンボが水面を移動するような姿に見えることでしょう。お母さんの声かけで、キッチンや廊下が綺麗になるかも…。どのように手足を動かせばいいのか、子どもさんに考えさせてみましょう。子どもさんなりの工夫が発見できます。忘れてはならないのは、「すごいネ!」という誉め言葉です。

今回紹介した方法は、体育館ばかりでなく、ご自宅でも実践できます。懐かしいな～と思い出されている方もおられるでしょう。ぜひ、ご両親の方々も実践してみてください。定番の腹筋運動・背筋運動よりも楽しい運動になることでしょう。尻の皮膚が赤くなることは、許してください。

A お尻をよいしょ!



膝が少し屈曲する状態で構える



腹筋に力を入れてお尻を踵に引き寄せる



前進したらまた足を最初の状態に伸ばす

B お尻でヨチヨチ歩行



上体を左右どちらかに少し傾ける準備をする



上体が右方向に傾いたら左側のお尻を前進させる



次に左方向に傾いたら右側のお尻を前進させる

C アメンボ運動



4つの雑巾を用意し手足を載せます



雑巾を滑らすように手足を動かします



右手を動かしたら左足を動かすと容易に前進します

両手を動かした後、両足を動かすと…苦しい!!