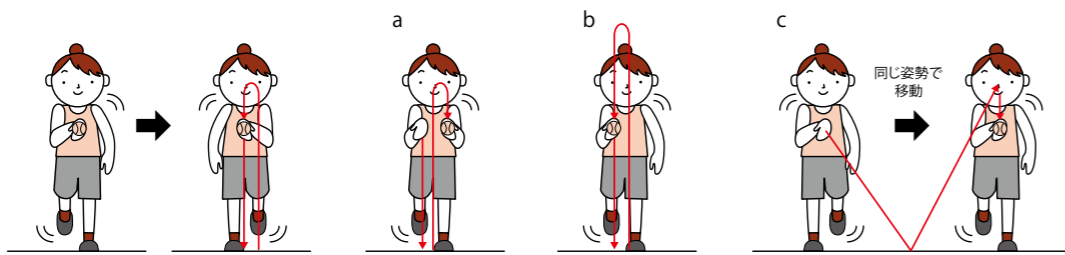


【“メニューⅡ”】

【その場ウォーキングしながら】

メニューⅠの①～③を行ってみましょう。

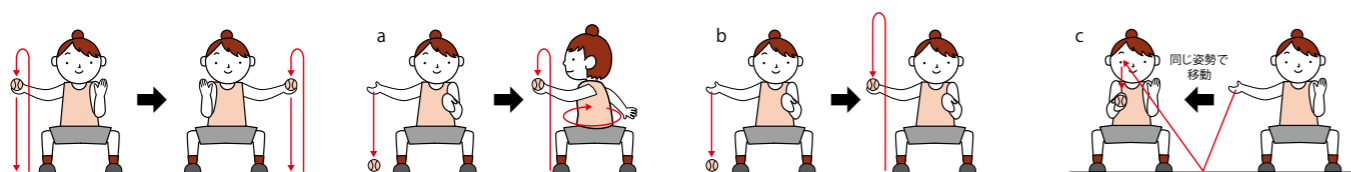


※もちろん③c)の移動はその場ウォーキングしながら

【“レベルアップ版Ⅰ”】

【両足を開いて少し腰を落としたスクワット姿勢で】

ボールをカラダの横の床にバウンドさせ、メニューⅠの①～③を行ってみましょう。

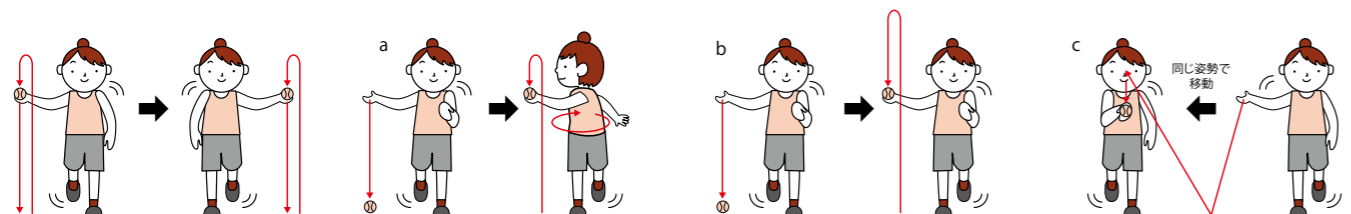


※キャッチする位置もカラダの横（投げる手側）です！ → ③a)ではカラダを捻じってキャッチ！

【“レベルアップ版Ⅱ”】

【その場ウォーキングをしながら】

ボールをカラダの横の床にバウンドさせ、メニューⅠの①～③を行ってみましょう。



※キャッチする位置もカラダの横（投げる手側）です！ → ③a)ではカラダを捻じってキャッチ！

※今回は脳トレをふんだんに盛り込み、脳に良い刺激をたくさん与えました。加えて、カラダを捻じるなど、結構な全身運動になっています。コアトレは自宅で自分のペースで無理なく行えます！「継続は力なり!!」ぜひお取り組みください。

いかがでしたか？みなさん。これからは「全身バランス」の重要性にも注目してくださいね。人生を健やかに過ごしていくためにとても大事な視点です。効果抜群なコアトレーニングメニューにチャレンジし、衰えてきている自分の脳とカラダと心をリフレッシュしましょう～無理せず呼吸を止めずに行い、痛みを感じたらすぐに中断します。カラダづくりは何歳からでも効果が期待できます!! ぜひ継続してお取り組みください。身体が変われば【人生が変わります!!】なお、痛みなどの不安な部位のある方・血圧の高い方・心臓の悪い方などは、決して無理をせず、自分のペースで取り組みましょう!!

いつもお読みくださってありがとうございます。ご意見や感想をお待ちしております。

代謝UPでアンチエイジング!!

Part 3



健康運動指導士
ヘルスケアトレーナー
川端 利彦

みなさん、こんにちは。前回のメニューでは、股関節の硬さや全身バランスの衰えにショックを受けませんでしたか？今回は、前回までのメニューで気になった全身バランスの改善に、2号にわたって脳トレをふんだんに盛り込んだコアトレでアプローチしていきます。ご家族と一緒に取り組むなど楽しみを倍増させつつレベルアップを図り、効果抜群なメニューでアンチエイジングを実現していきます！さあ、Let's Try!!



【“まずは「ウォーミングアップ”】】

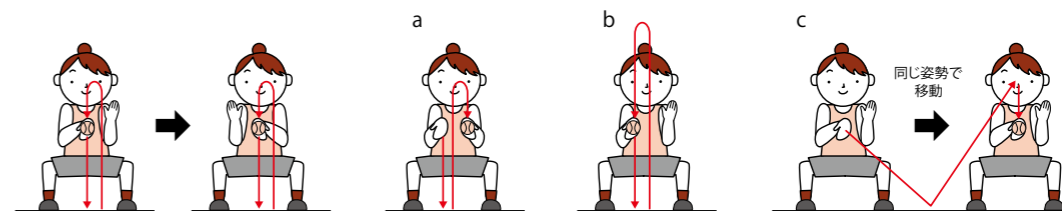
ケガの予防やより良い運動効果を得るためには、予めカラダを温める準備が必須です。自分に合う方法でウォーミングアップを行い、安心安全にコアトレに取り組める準備をしましょう～

*好みの音楽をBGMに、水分補給や呼吸を止めないことを意識しつつ、ボールを使って行います。（1個準備。できれば硬式テニスボールがおすすめ。100円ショップのもので十分です）

【“メニューⅠ”】

【両足を開いて少し腰を落としたスクワット姿勢で】

- ①ボール1個を利き手に持ち、カラダの前の床にバウンドさせ、利き手のひらを上にしてカラダの前でキャッチ
- ②もう片方の手にボールを持ち替え、同様に行います
- ③アレンジ：a)～c)をまずひとつずつ行い、慣れてきたらa)+b)など複数組み合わせる
 - a) 投げる手とは異なるもう片方の手でキャッチします
 - b) バウンドさせる高さを徐々に高くしていきます
 - c) 少し移動しないとキャッチできない位置にバウンドさせキャッチ



※もちろん③c)の移動はスクワット姿勢のまま