

【スタビライゼーション講習資料】

～仰向けの姿勢①～

- ① 仰向けになり、肘を伸ばして手を床につき、
足首を 90 度にして腰を持ち上げる。
頭・方・腰・膝・かかとが一直線になるようにする。
- ② 3 秒かけて、片方の脚を肩の高さまで上げていく。
その姿勢を 3 秒キープする。

<注意点>

- ・顎が上がらないようにする
- ・腰やひざが曲がらないように意識する
- ・足首は常に 90 度



～仰向けの姿勢②～

- ① 仰向けで、手と足をつき腰を持ち上げる。
頭・肩・腰・膝が一直線になるようにする。
3 秒かけて、足首を 90 度にしたまま片方の脚を伸ばしていく。頭・方・腰・膝・かかとが一直線になるようにする。その姿勢を 3 秒キープする。

<注意点>

- ・顎が上がらないようにする
- ・腰が曲がらないように意識する
- ・足を上げる際、つま先が伸びないようにする。



～うつ伏せの姿勢①～

- ①腕立て伏せの姿勢になり頭・肩・腰・膝・かかとが一直線になるようにする。
- ②片方の足を3秒かけて、膝を伸ばし足首を90度にしたまま、脚を肩の高さまであげる。
- この姿勢を3秒キープする。
- ③3秒かけて脚を元の位置に戻す。左右交互におこなう。

<注意点>

- ・腰が曲がったり反ったりしないようにする。



～うつ伏せの姿勢②～

- ①腕立て伏せの姿勢になり頭・肩・腰・膝・かかとが一直線になるようにする。
- ②3秒かけて、手のひらを内側に向けて上げていく。つま先から頭・肩・腰・膝・かかとが一直線になるようにする。
- ③3秒かけて①の姿勢に戻る。

<注意点>

- ・体がねじれないようにする
- ・手が下がらないようにする
- ・腰が曲がらないようにする



5. サイド姿勢保持

- ① 横向きになり、手をついて腰を持ち上げる。両足首は 90 度にして重ねる。上側の手は腰に当て、正面から見たとき、脚・胸・膝・足首までが一直線になるようにする。また上から見ても頭・肩・腰・膝・かかとが一直線になるようにする。腰が曲がったり、上体が前に傾かないように注意する。
- ② 足首を 90 度にしたまま、3 秒かけて上側の脚を広げる。できるだけ広げたところで 3 秒キープ。
- ③ 3 秒かけて脚をもとの位置に戻す。

< 注意点 >

- ・ 脚を上げた際にバランスが崩れ、上体が傾きやすいので気を付ける
- ・ 足首の角度は 90 度

