「KOBE」×「SPORT」

神戸スポーツ産業懇話会 Sport Industry Network in KOBE

～スポーツ産業振興を通じて、神戸経済の活性化へ～

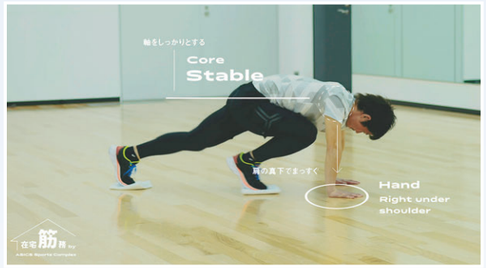
特集 自宅やオフィスでできる、簡単エクササイズVOL.2

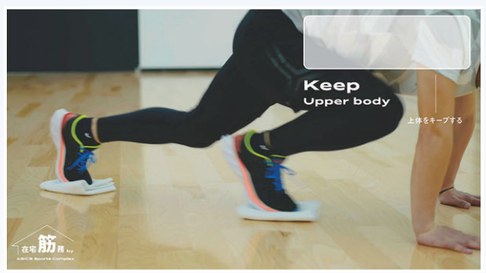
今回も引き続き、運動不足解消のため、ご自宅などで気軽に取り組めるエクササイズをご紹介します。
※トレーニングの回数や可動範囲などは、ご自身の体調に合わせて無理のない範囲で行ってください。

〈お知らせ〉
神戸スポーツ産業懇話会では、メンバー企業にご協力いただき、スポーツ産業に関する様々な動画コンテンツを配信する事業を開始しました。
ぜひご覧ください。https://www.sport-kobe.jp/

体幹のトレーニング

【準備するもの】
タオルなど





①タオルを2枚用意する
②腕を肩の位置でまっすぐ伸ばす
③体のラインをまっすぐにキープする
④上体をキープしたまま、息を吐きながら左右交互に膝を引きつける

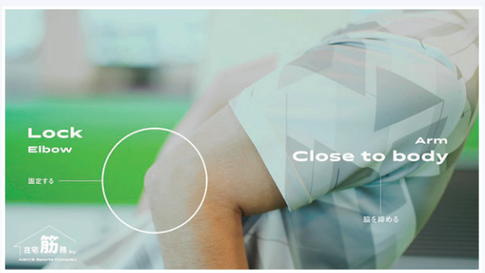
脚・お尻のトレーニング

【準備するもの】
リュックやペットボトルなど

①つま先は正面で、足の幅は肩幅より大きく広げる
②片方の膝をしっかりと曲げ、重心を下げる
③お尻を後ろに引き、かかとで地面を押し、息を吐きながら左右交互に動かす
④肩の高さを一定に保ったまま、上下にぶれないよう注意する

三頭筋のトレーニング

【準備するもの】
ペットボトルなど

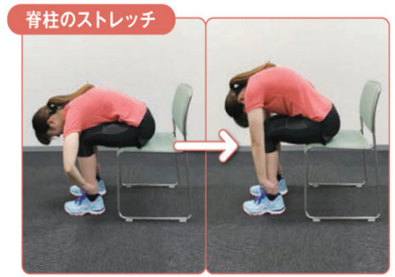


①背中が丸くならないように、上半身を前傾させる
②脇を締め、ひじを固定し、ボトルを持つ
③手首を固定したまま、息を吐きながらひじ下を後方へまっすぐ伸ばす

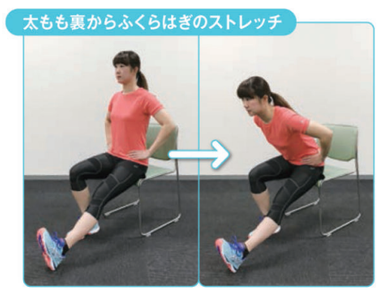
番外編

脊柱と太もも裏から ふくらはぎのストレッチ

(1)脊柱のストレッチ
①いすに浅めに座る
②上体を倒し足首を持つ
③背中を引き上げるようにして身体を丸める(10秒キープ)



(2)太もも裏からふくらはぎのストレッチ
①いすに浅めに座る
②左脚を伸ばし、つま先を天井に向ける
③背筋を伸ばしたまま上体を倒す（10秒キープ）



顔を上げてお尻を突き出すようにする
※反対側も同様に行ってください

協力：㈱アシックス（ASICS Sports Complex TOKYO BAY）
ASICS Sports Complex TOKYO BAYは、2019年11月に東京・豊洲にオープンした、都市型低酸素環境下トレーニング施設です。
ホームページでは、自宅で簡単にできるトレーニング、題して「在宅筋務」を各部位別にご紹介していますので、ぜひご覧ください。