

ドリームキッズホームプログラム【10～15分程度】

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
DS	A.おしりキック	DS	B.ハイキック	DS	C.四股	DS	D.股関節スイング	DS	E.上半身ひねり	DS	F.ネコ運動
SS	①大腿四頭筋	SS	⑦大胸筋・上腕二頭筋	SS	①大腿四頭筋	SS	⑦大胸筋・上腕二頭筋	SS	①大腿四頭筋	SS	⑦大胸筋・上腕二頭筋
	②腸腰筋		⑧広背筋		②腸腰筋		⑬広背筋強調ver.		②腸腰筋		⑧広背筋
	③ハムストリングA		⑨上腕三頭筋		⑪ハムストリングB		⑨上腕三頭筋		⑯、⑰股内転筋		⑨上腕三頭筋
	④、⑤ふくらはぎ		⑩三角筋		④、⑤ふくらはぎ		⑩三角筋				⑩三角筋
	⑥臀筋A				⑫臀筋B		⑭、⑮前腕				
Tr	なし	Tr	プランク	Tr	四つん這い対角背筋	Tr	サイドプランク	Tr	なし	Tr	立って体幹ツイスト

DS=ダイナミックストレッチ SS=スタティックストレッチ Tr=トレーニング

【このプログラムを行う時の注意】

ダイナミックストレッチ ⇒ 体幹トレーニング ⇒ スタティックストレッチの順序で行おう！

《月曜日》

ダイナミックストレッチ



交互に両足のけり上げ
(後ろへ)
30回

体幹トレーニング

なし

スタティックストレッチ 各20秒x3〜 ※「かたいなあ」と思うところはたくさんやろう！

①大腿四頭筋



腰は反らせない！



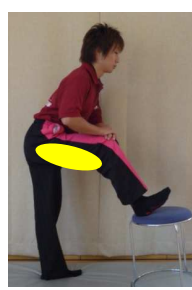
②腸腰筋



腰は反らせない！



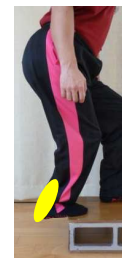
③ハムストリングA



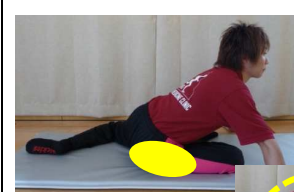
腰を丸めない！



④ふくらはぎ、⑤ふくらはぎ ヒザを伸ばして ヒザを軽く曲げて



⑥おしりA



腰は丸めない！



《火曜日》

ダイナミックストレッチ



交互に両足の振り上げ
(前へ)
20回(片足10回)

※できるだけ高く！
できれば肩の高さまで

体幹トレーニング

プランク 30～60秒 x3



腰を持ち上げたり、そらせたりしない



スタティックストレッチ 各20秒x3〜 ※「かたいなあ」と思うところはたくさんやろう！

⑦大胸筋、上腕二頭筋



肩を前に突き出さない！



⑧広背筋

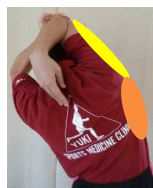


両手はしっかり固定！

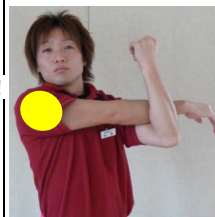
⑨上腕三頭筋



ひねれば背中も！



⑩三角筋



体を回さない！

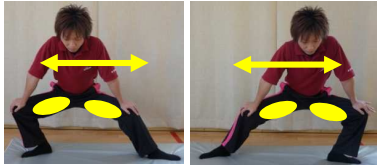


《水曜日》

ダイナミックストレッチ

シコの姿勢で左右へ
20回

※ヒザはできるだけ開いて、腰を低く！



体幹トレーニング

対角の手足上げ 各10~20回 x 2ずつ

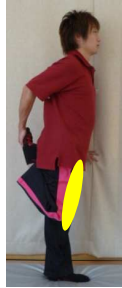


反らせ過ぎない！



スタティックストレッチ 各20秒x3~ ※「かたいいなあ」と思うところはたくさんやろう！

①大腿四頭筋



腰は反らせない！



②腸腰筋



腰は反らせない！

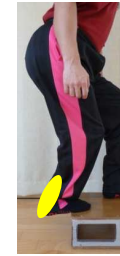


③ハムストリングB



股関節を深く曲げる！

④ふくらはぎ、⑤ふくらはぎ ヒザを伸ばして ヒザを軽く曲げて



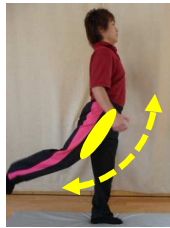
⑥おしりB



《木曜日》

ダイナミックストレッチ

片足の前後スイング
体全体を使って 左右各10回



片足の左右スイング
体全体を使って 左右各10回



体幹トレーニング

サイドプランク 左右各30~60秒x2ずつ



体をよじらない！

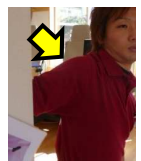


スタティックストレッチ 各20秒x3~ ※「かたいいなあ」と思うところはたくさんやろう！

⑦大胸筋、上腕二頭筋



肩を前に突き出さない！



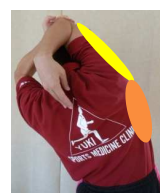
⑧広背筋 片側強調バージョン



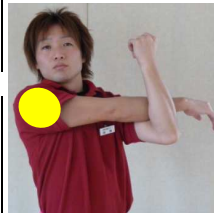
⑨上腕三頭筋



ひねれば背中も！



⑩三角筋



体を回さない！



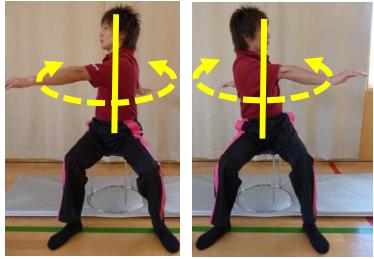
⑪、⑫前腕 肘をしっかり伸ばして！



《金曜日》

ダイナミックストレッチ

上半身ひねり 30回



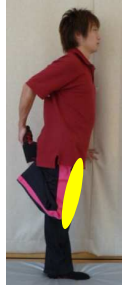
←腕だけを回さないように！
軸をまっすぐに保って！

体幹トレーニング

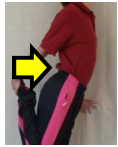
なし

スタティックストレッチ 各20秒x3〜 ※「かたいなあ」と思うところはたくさんやろう！

①大腿四頭筋



腰は反らせない！



②腸腰筋

脚の付け根を前に！
腰は反らせない！



⑥股内転筋A

手でしっかりヒザを後ろに押す！



⑦股内転筋B

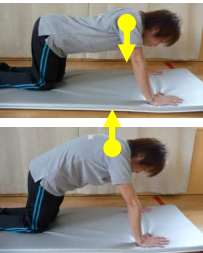
※横に倒せば
わき腹も伸びるぞ！



《土曜日》

ダイナミックストレッチ

ネコ運動 20回



肩甲骨を上下に動かす
※できるだけ大きく

注)肘は曲げない

体幹トレーニング

立って体幹ツイスト 左右各20回x2ずつ
立ってる脚はしっかり伸ばして！



スタティックストレッチ 各20秒x3〜 ※「かたいなあ」と思うところはたくさんやろう！

⑦大胸筋、上腕二頭筋

※肘は肩の高さで！

肩を前に突き出さない！



⑧広背筋



⑨上腕三頭筋

横にたおせば
背中も伸ばせる！



⑩三角筋

体を回さない！

