



# なりきりオリンピック体操～

今年イタリアで冬季オリンピックが開催されていますね。  
今回の運動はスキージャンプの姿勢を真似をすることでオリンピックの  
気分を少しでも感じてもらえたらと思い取り上げました。



## スキージャンプ助走のポーズ

### 【効果】

スクワット同様に足の筋肉が鍛えられます。特に太ももの前側が鍛えられます。



### 【方法】

助走のポーズをとります。  
膝がつま先より前に出ないように注意。

(程度は各自で調整して下さい)



## スキージャンプの着地のポーズ

### 【効果】

バランス力がつきます。



### 【方法】

両手を水平に開きます。  
足を前後にずらし後ろ側の足を深く曲げます。

(左右共に)

30秒キープを目標に。

