

# 1日4分トレーニング 週に2~3回息を上げること为目标に <タバタ式トレーニング Vo.3>

まずは、この用紙を「目の高さ」に合わせて、壁に貼ろう！（①の動きの目の高さ）



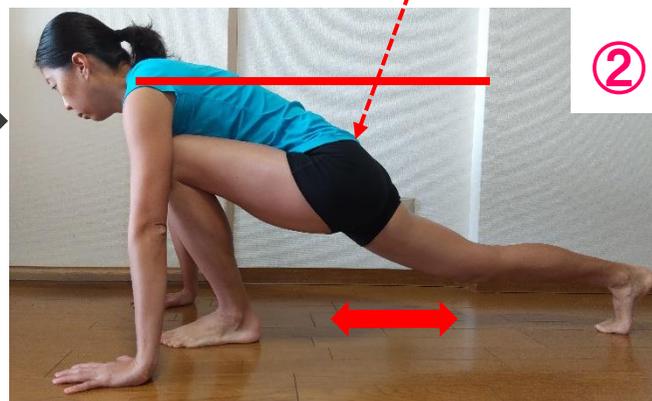
背筋はまっすぐ！  
脇を締めて！

10秒数えて  
休憩

深呼吸をして、  
呼吸を整える

両足を左右に開き、腰を落とす  
右→左交互に、すばやく上にパンチ

**20~30回（20秒）**



お尻は、肩の関節よりも低い位置に

10秒数えて  
休憩

深呼吸をして、  
呼吸を整える

両手を肩幅に開いて、床に着ける  
両足は前後に大きく開く  
右→左交互に、すばやく、足を入れ替える

**10~20回（20秒）**

①の動き → 休憩 → ②の動き → 休憩 の流れを、「4回」繰り返す（合計8回）

【注意点】・滑らないよう、裸足になり、①と②の動きを数回練習してから行う

- ・きつすぎると感じたら、ゆっくり動き、息を吐く。息を吐いた後は、ゆっくり息を吸うと呼吸が整いやすい
- ・写真のように、正しく動くことが大事！姿勢が崩れてきたら、回数を減らし、正しく動くことを意識する