

◆仰向けでストリームライン◆



【やり方】

頭がポールの先端に乗るように仰向けにポールに乗ってストリームラインを作る

【時間・セット数】

20秒 × 3セット

【ポイント】

初めは脚を広めに開いて行って安定させる  
慣れてきたら徐々に両脚の間隔を狭めていく

◆ストリームラインでポール立ち◆



【やり方】

ポールの上にストリームライン姿勢で腹筋と背筋のバランスを取りながら姿勢をキープする

【時間・セット数】

20秒 × 3セット

【ポイント】

※前に倒れる → 腹筋優位  
※後ろに倒れる → 背筋優位

◆Y字姿勢で脚上げストリームライン◆



【やり方】

ポールの上に両腕をY字にバンザイにして、腰が反らないように徐々に脚を上げていき水平位置でキープする

【時間・セット数】

20秒 × 3セット

【ポイント】

腰が反ってポールとの隙間が開かないように注意しよう  
どうしても反ってしまう場合は、タオルを入れて腰とポールの隙間を埋めて行おう

◆ストリームライン姿勢で腰浮かし◆



【やり方】

仰向けストリームラインでポールに足の裏をおいて膝を90度に立てながら腰を浮かせて姿勢をキープする

【時間・セット数】

60秒 × 1セット

【ポイント】

肩から膝までの体幹が一直線になるように姿勢をキープ  
膝の角度とお尻の位置が変わらないように維持する

◆ストリームライン姿勢で腰浮かし 片脚伸ばし◆



【やり方】

『ストリームライン姿勢で腰浮かし』の状態から片脚を伸ばして肩からつま先までを一直線に伸ばしす

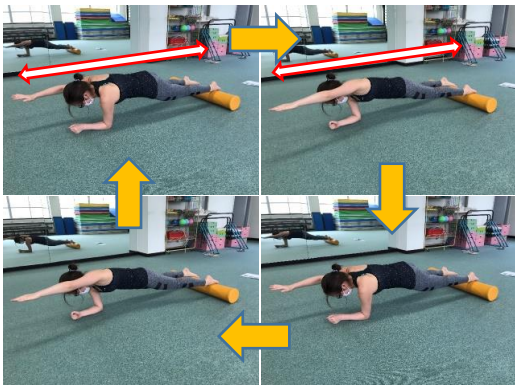
【時間・セット数】

各20秒 × 2セット

【ポイント】

両膝の高さを合わせるように伸ばしている方の脚を上げたままキープする

◆ポールに足を乗せてスタビライゼーション 片手交互伸ばし◆



【やり方】

足首をポールの上に置きスタビライゼーション姿勢をとるその姿勢で片手を交互に伸ばして入れ替える

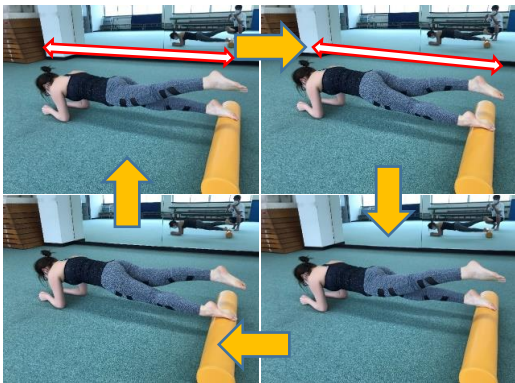
【時間・セット数】

交互入れ替え20回 × 2セット

【ポイント】

片手を交互に入れ替える時にお尻の向きが変わらないように注意

◆ポールに足を乗せてスタビライゼーション 片脚交互伸ばし◆



【やり方】

足首をポールの上に置きスタビライゼーション姿勢をとるその姿勢で片脚を交互に伸ばして入れ替える

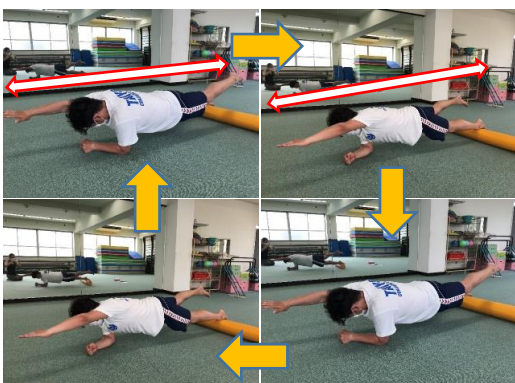
【時間・セット数】

交互入れ替え20回 × 2セット

【ポイント】

①片脚を交互に入れ替える時に腰が落ちて反らないように  
②また、逆にお尻が高く上げて楽な姿勢にならないように

◆ポールに足を乗せてスタビライゼーション 対角線手脚伸ばし◆



【やり方】

足首をポールの上に置きスタビライゼーション姿勢をとるその姿勢から対角線の手脚を同時に伸ばして入れ替える

【時間・セット数】

交互入れ替え10回 × 2セット

【ポイント】

①対角線の手脚を入れ替える時に腰が落ちないように  
②手脚を伸ばす時は指先からつま先までをピッと伸ばす

### ◆横臥位で姿勢を固める◆



#### 【やり方】

足首をポールに乗せて、下に付いている肘だけは90度に曲げて、指先からつま先まで完全に身体を一直線に伸ばす

#### 【時間・セット数】

各20秒 × 2セット

#### 【ポイント】

外腹斜筋にかなり高い負荷が掛かるので、しっかりと体側部を固めるように意識する

### ◆ポールの上でクロス腹筋◆



#### 【やり方】

頭がポールの先端に乗るように仰向けにポールに乗ってバンザイ姿勢から反対の肘と膝を付けるように体を捻る

#### 【時間・セット数】

各20回 × 2セット

#### 【ポイント】

しっかりと身体を捻って肘と膝をくっつけるように腹筋を締める

### ◆ポールに立ってストリームラインスクワット◆



#### 【やり方】

ポールの上にストリームライン姿勢で立ち、そこからバランスを取りながら腰を膝の高さまで降ろしていく

#### 【時間・セット数】

10回 × 2セット

#### 【ポイント】

- ①腰を下ろしていく時に膝が前に出ないように気を付ける
- ②常に前を向きながら上体を前に倒さないように気を付ける

#### ⚡ 注意事項 ⚡

- ① 回数や時間はあくまでも目安です  
自分の力量に合わせて調整してください
- ② トレーニング時は泳いでいる時の理想的なストリームライン姿勢を意識して胸を張り、背中で肩甲骨を締め、腰が反らないように腹圧を抜かないで行う
- ③ バランスが崩れそうになるところからトレーニングが始まるので、グラグラした時こそ集中して正確に姿勢をキープする
- ④ 全身の筋バランスや、柔軟性のバランス、動きに左右差がある人は特にこの時期に積極的に行ってください  
必ず大きな効果が表れます。