

長北中体育教師陣からのおすすめトレーニング例

伊藤岳 おすすめトレーニング

- 30日でシックスパック～腹筋ワークアウト～ (携帯アプリ)
- 男性用ダイエット～30日間で体重減少・無料減量アプリ～ (携帯アプリ)
- ストレッチエクササイズ～自宅トレーニング・柔軟トレーニング～ (携帯アプリ)

おすすめ理由

- ・ 初級・中級・上級と選択でき、自分に合ったトレーニングを30日間、毎日提供してくれる。
- ・ 始めは量が少ないが、日を追うごとに量が増えていき、成長が実感できる。
- ・ 毎日少しずつメニューが変わるので、飽きにくい。
- ・ 余裕がある人は2～3種類のアプリに毎日挑戦してもいいかも！みんなでバッキバキになろう！

真栄田篤 おすすめトレーニング

- 「メトロブログ」の動画シリーズ (Youtube)

おすすめ理由

- ・ ポイントに分けた動画がたくさん！ガチ向け。

秋江聡 おすすめトレーニング

- たった30秒で腹筋100回分！！まじ効果のあるエクササイズをしてみた！！ (Youtube)

おすすめ理由

- ・ 腹筋が苦手な人でも立ち姿勢のまま気軽に鍛えられる。
- ・ 姿勢等のポイントをしっかり確認して、やってみよう。

江口紫 おすすめトレーニング

- NHK筋肉体操 (Youtube)
- NHKはりきり体育ノ介 (NHK for schoolのサイト)

おすすめ理由

- ・ 筋肉体操は、運動強度は高め。筋肉をこよなく愛する豪華講師陣！合い言葉は、「筋肉は裏切らない」
行う場合は、『上半身と下半身』、『腹筋と背筋』の組み合わせで行うとバランス良く鍛えられる。
- ・ はりきり体育ノ介は、器械運動や陸上競技など技を習得するためのコツがつかめる番組。

川原美穂 おすすめトレーニング

- Bad Guy dance 動画 (Youtube)
- Hand Clap dance動画 (Youtube)

おすすめ理由

ダンス好きにおすすめの2週間で10キロ痩せるダンス！どちらもいろんなバージョンがあるので、好きなバージョンを見ながらやると楽しい。ちなみに私のおすすめは、Hand clapは東京ゲゲゲイのTSUDEBUダンスVer...歌詞が面白い。Bad Guyはアラサー腹筋Ver. 本気でがっつりやるといい運動になるよ！