



2 [足踏み]

「V」の形をキープする！

ドン！と音が鳴るくらい力強く足を置きます。



Vのポジション!!

強くしっかりと足踏みをして体重移動を繰り返します。この時も足が「V」の形になるように意識して下さい。足が離れたら中心に戻すように心がけます。前傾姿勢も忘れずに！

3 [歩く]



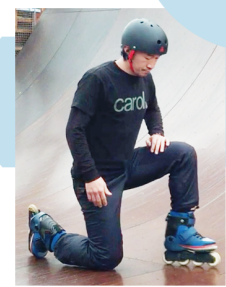
「滑る」ではなく「歩く」を意識！一歩一歩音が鳴るように力強く。

足と足が離れないように。体幹トレーニングの開始！

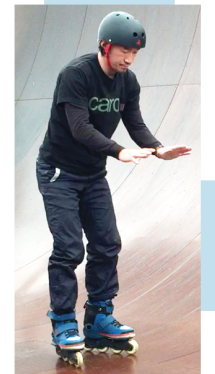
「足踏み」に慣れてきたら少しずつ前に歩きます。歩幅は小さく、膝をしっかりと上にあげて力強く置きにいきます。最初は足が滑りそうになりますが、不安な内は歩く速度をコントロールしてゆっくりと丁寧に歩いていきましょう！

つづきは、ASC運動教室のレッスンで！！

1 [立ち方]



1. 両ひざで立つ「膝立ちポーズ」。
2. 片足だけを立てます。
3. 立てた片足に体重を乗せて…
4. 「よいしょ！」もう片方の足を立てます。
5. 手を前にして前傾姿勢に！
6. バラバラに動きそうな足を引きつけながら姿勢を10秒間キープ！



カラダをつくる バランスあそび
インラインスケート!!
ASC運動教室



講師：安床エイト
X Gamesチャンピオン。安床ブラザーとして欧米・欧州で人気を博す。

ASC運動教室への
お申込み・お問合せは、
公式サイトまたはお電話で。

1回	回数券(4回)	初回体験		
2,000円	6,000円	1,000円		
	水	金	土	日
幼児クラス	15:30	15:30	9:00	9:00
小学生クラス	16:45	16:45	10:15	10:15
オープンクラス	18:00	18:00	11:30	11:30

TEL: 070-3982-0267
www.ASCschool.com

Vのポジション!!
背中は丸くして、あごは足よりも前に出して「前傾姿勢」！足は「V」の字に置くと安定します。