

# Kametter521

本当はバレーボールと答えたところですが、今回はあえて別の運動にしました！

みなさんこんにちは。  
今回のKametterは佐藤が担当いたします。

私のおすすめは

## 腕立て伏せ です！

今回のお題

『スタッフおすすめの運動やスポーツは何??』

★腕立て伏せはいろいろな種類があります！★

ノーマル



肩幅くらいに手をつく基本の形

ワイド



手の幅を広くして胸に効かせる

ナロー



手の幅を狭くして腕に効かせる

インクライン



台や壁に手をついて負荷を軽くする

デクライン



足を台に乗せて負荷を高くする

★佐藤の腕立て伏せストーリー！★



久しぶりにやってみたら…  
**10回でもきつい！**  
20回なんて無理…！



ガン！

学生の頃はもっとできたのに…  
正直かなりショック(笑)



最近は少しずつ運動を再開！  
今では**20回程度**なら無理なくできるようになりました！

★腕立て伏せのここがイイ！★

✓ 手軽にできて、種類も豊富！



✓ 運動不足解消にもぴったり！



✓ 続けることで運動の大切さや楽しさを実感！



豆知識！

腕立て伏せの世界記録は

**1時間で3,000回以上!?**

さすがにそこまでは難しいですが…みなさんもぜひ、  
自分のペースでチャレンジしてみてください！

