

## ○自宅課題トレーニング

### 【目的】

・軸を強化し、体の安定感を高める。

### 【頻度】

・毎日、朝・夜のトレーニングとして行う。(朝…起床時、夜…就寝前)

### 転がり1



①両手で膝を持ち、頭を床から上げる。

②体を斜め45度ぐらいまで傾ける。動いている時、鼻からへそが1直線になるように意識。

○右側に傾いている時、右肩、右の骨盤、背中の右側に体重が乗る。

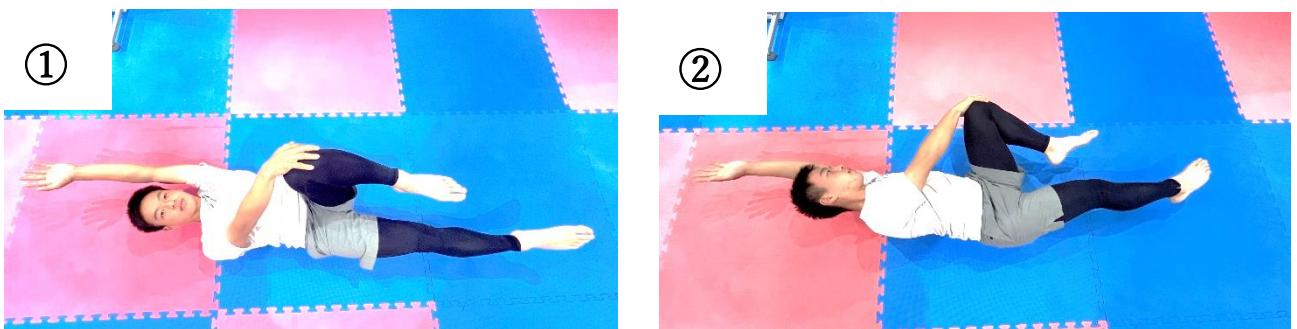
○左側に傾いている時、左肩、左の骨盤、背中の左側に体重が乗る。

③反対も同様に行う。

【右…1、2、3 左…1、2、3のカウント×10回】

左側の場合：体重が乗るところ

### 転がり2



①右手、左膝をへその上で合わせて、頭を上げる。左手、右膝は真っすぐに伸ばして、床から浮かせる。

②床スレスレのところまで傾く。(90度程度) 動いている時、鼻からへそまでが1直線にし、伸ばしている手、膝が曲がらないように注意。

○左側に傾いている時、左肩、左の骨盤、体の左側に体重が乗る。

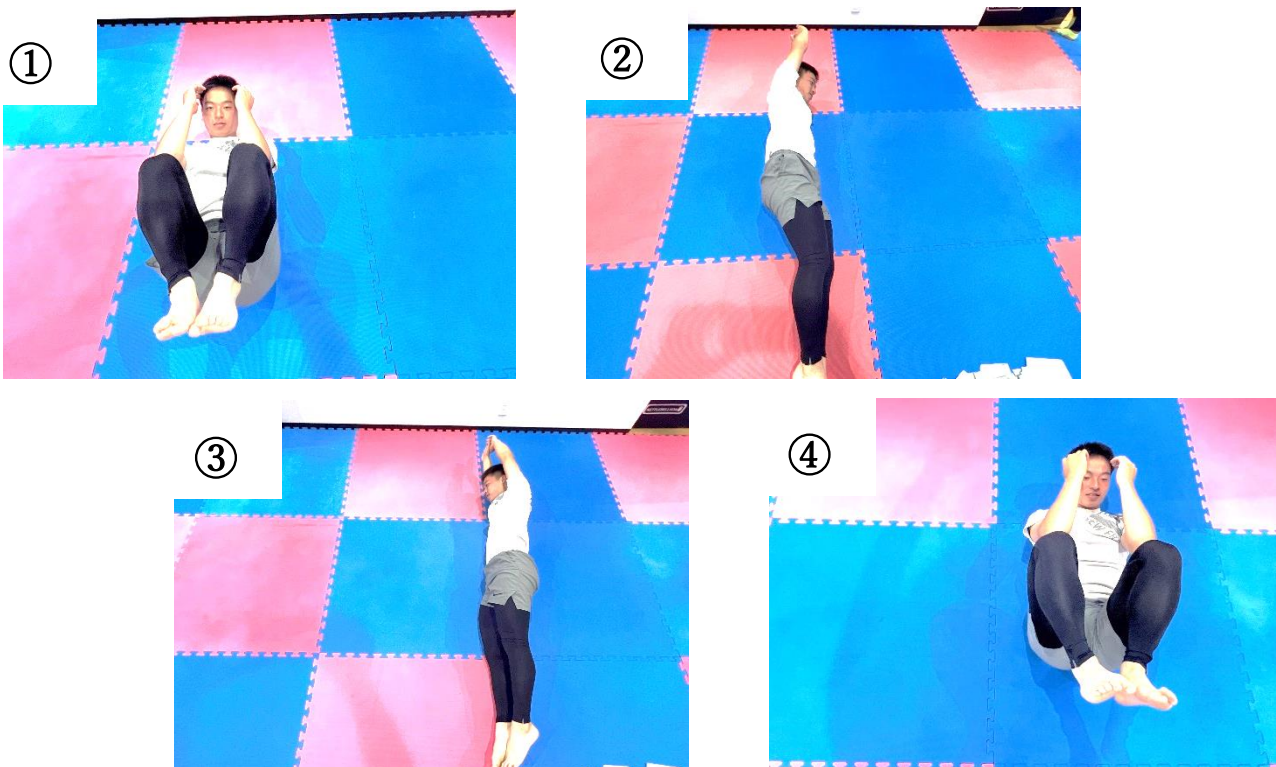
○右側に傾いている時、右肩、右の骨盤、体の右側に体重が乗る。

③反対も同様に行う。

●右手・左膝を合わせる【右側…1、2、3 左側…1、2、3のカウント×10回】

●左手・右膝を合わせる【右側…1、2、3 左側…1、2、3のカウント×10回】

## ログローリング



①へその上で肘と膝を合わせ、頭を上げる。(グーの状態)

②グーの仰向け状態から手と脚を伸ばしながら、うつ伏せになる。

※転がる時、手と脚と頭は床から上げる。

③うつ伏せの状態から仰向けになりながら、肘と膝をへその上に引き寄せ、グーの状態に戻っていく。

④へその上で肘と膝を合わせ、頭を上げた状態をつくる。その後、逆方向に転がる。

※④→③→うつ伏せ→②→①の順番で転がる。

【1, 2, 3, グー, 5, 6, 7, グーのカウント×10回】

※YouTube 動画あり

「アスリート道場 BUSHITSU」のホームページ

→トップページ最下部の 2021年自宅課題 をクリック

トレーニングについてのお問い合わせは【アスリート道場 BUSHITSU】まで

☎0985-64-9862 ✉yume-ouen@bushitsu.com

アスリート道場

検索