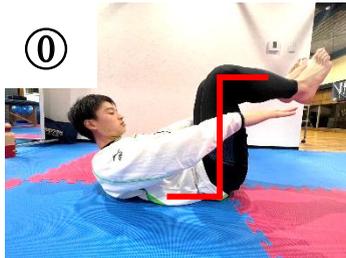


## ○自宅課題トレーニング

【目的】 体で四肢を支え、四肢で体を支える。安定した体をつくる。

【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)

### トレーニング I



#### 【基本姿勢】

① 仰向けの姿勢から、股関節と膝を90度にし、肩甲骨が床から浮くところまで頭を上げる。この時に手は床から10 cm浮かせる。



① 基本姿勢から腕を真っすぐ伸ばしたまま、肩から上下に動かす。

ポイント！ 息を「はっ、はっ」と吐きながら腕を動かす！  
体全体は動かないように固定する。

【回数 30回】

### トレーニング II



#### 【基本姿勢】

① 右手を肩の真下につき、体を持ち上げる。この時上の足を前にし、前後に開く。



① 右手を左腹の方向にひねる。

この時、手で床を押しながらお尻を持ち上げ、体全体が「く」の字になるようにする。



② ①の基本姿勢に戻す。

元着いていた場所に手足を戻す。

※反対側も同様に行う。

【回数 各10回】

## トレーニングⅢ



①

### 【基本姿勢】

① 仰向けの姿勢から、両手両足で体を持ち上げる。この時、手は肩の真下、足は膝の真下につき、体全体で長方形をつくるようにする。



①

① 基本姿勢から、片足ずつ交互に膝を股関節の真上まで持ち上げる。

ポイント！足を上げた際に、

お尻の高さが下がらないように注意！

【回数 30回】

## トレーニングⅣ



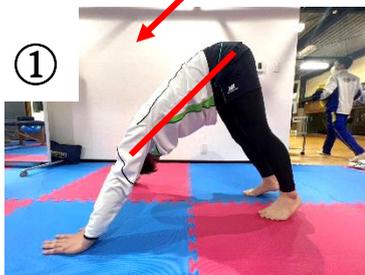
①

### 【基本姿勢】

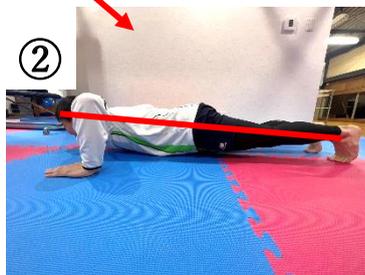
① 腕立ての姿勢をつくる。

① 両手で地面を押してお尻を持ち上げ、体全体で「く」をつくる。

② ①の姿勢から、背骨を真っすぐにさせたまま、胸を地面に近づける。  
(プッシュアップ)



①



②

③ ①の姿勢に戻る。

ポイント！

常に背中真っすぐにキープする！

【回数 30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 2023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

