

## ○自宅課題トレーニング

### 【目的】

- ・上半身の関節の動きを良くする。その動かす筋肉の発達を促す。

### 【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)

## ○肩甲骨押し出し

### 基本姿勢 (スタートポジション)



膝立ち

- ・肩の高さで前にならえの姿勢



①



②

①右手を遠くに伸ばしながら、肩甲骨を前に押し出す。

②左手を遠くに伸ばしながら、肩甲骨を前に押し出す。 ※左右 10 回ずつ行う。

## ○肘丸体操

### 基本姿勢 (スタートポジション)



膝立ち

- ・指先を肩につける。



①



②

①両肘で体の横に大きな丸を描くように  
前から後ろに回す。

②両肘で体の横に大きな丸を描くように  
後ろから前に回す。



③



④

③左・右交互に大きな丸を描くように  
前から後ろに回す。

④左・右交互に大きな丸を描くように  
後ろから前に回す。

※それぞれ 10 回ずつ行う。

## ○手のひら返し

基本姿勢 (スタートポジション)  
膝立ち

- ①手の平を開いて、親指を後ろに捻る。(2 秒間)
- ②元の位置に戻す。 ※それぞれ 10 回ずつ行う。

1, 両腕を体幹より  
30°に開く。



2, 両腕を体幹より90°の  
高さに上げる。



3, 両腕を Zero ポジション  
(体幹より135° )

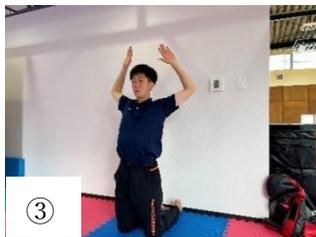
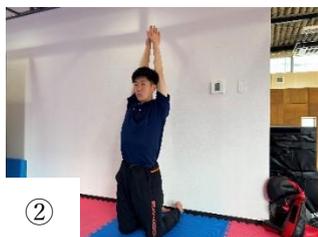
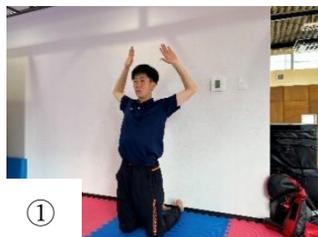


## ○ウイングング

基本姿勢 (スタートポジション)



膝立ち  
・両肘を鼻の前で合わせる。



- ①両肘を耳のやや後方まで引く。
- ②両手を頭上高く引き上げ、手の甲を合わせる。
- ③①の体勢まで肘を引く。
- ④両肘を鼻の前で合わせる。(基本姿勢に戻る)

※①～④までの流れを 10 回(4カウント)

※肘が鼻と耳の高さから下がらないこと。

※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

