

○自宅課題トレーニング

【目的】

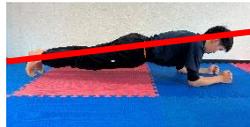
・体幹トレーニングと動きのコントロールする力をつける。

【頻度】

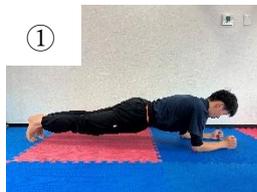
・毎日、朝・夜のトレーニングとして行う。(朝…起床時、夜…就寝前)

○トレーニング①

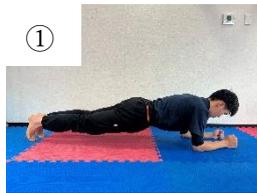
基本姿勢 (スタートポジション)



・フロントブリッジの体勢から
肩甲骨を下げ、脇をしめる。
※腰を反りすぎないように注意



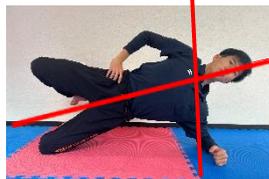
1, 基本姿勢から②のようにお尻を引き上げる。
2, 基本姿勢に素早く戻す。
※10 回行う。



1, 基本姿勢から②のようにお尻を左右に捻る。
2, 基本姿勢に戻す。
※20 回行う。
※上半身を安定させたまま捻る。

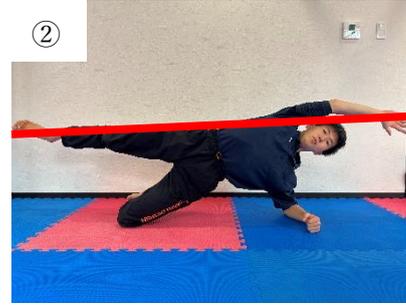
○トレーニング②

基本姿勢 (スタートポジション)



サイドブリッジ

・膝～耳まで1直線(上から)
・鼻とヘソ1直線(正面)
・肩の真下に肘



1, 基本姿勢から①のように肘と膝を引き付ける。
2, ②上体を上げながら手と足を伸ばす。(1直線)→①に戻す。
※各 10 回行う。

○トレーニング③

基本姿勢 (スタートポジション)



サイドブリッジ

- ・膝～耳まで1直線(上から)
- ・鼻とへソ1直線(正面)
- ・肩の真下に肘



1, 上の手と足を走るように大きく振る。

(膝が前の時は肘も前、膝が後ろの時は肘も後ろ)

※10回ずつ行う

※大きく振ることで姿勢を崩さないようにする。

○トレーニング④



足の入れ替え方



※右足の場合

1, ①腕立ての姿勢から、②左足をクロスして腰を捻り、③腕立て伏せをする。

2, ③の体勢から④右足をクロスして腰を捻り、⑤腕立て伏せをする。

3, ②～⑤を繰り返す。 ※10回行う。

※足を大きく動かすことで、上体の姿勢を崩さないようにする。

※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

