

## ○自宅課題トレーニング

### 【目的】

・股関節の動きと連動を良くする。また、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)

## カーフレイズ



① 両足は骨盤幅で開き、つま先を平行に立つ。(ニュートラルの状態)

② 股関節、膝関節を曲げる。※膝がつま先より前にでないこと。

③ ①の体勢をキープしながら、つま先立ちになる。(かかとを上げる)

④ ②の体勢から股関節、膝を伸ばして、伸び上がる。※つま先立ちはキープする。

⑤ ④のつま先立ちから足裏を床につける。(ニュートラルの状態)

【4 カウント×10 回】

## マルチランジ



① 両足は骨盤幅で開き、つま先を平行に立つ。(ニュートラルの状態)

② 右足を前に、大きく1歩踏み出す。 ※股関節 90°でつま先と膝の向きが同じ。

③ 軸足(左足)を移動させずに、右足を横に大きく1歩踏み出す。

④ 軸足(左足)を移動させずに、右足を左斜め前(45°)に大きく1歩踏み出す。

⑤ 軸足(左足)を移動させずに、右足を後ろ(180°)にターンし大きく1歩踏み出す。

※目線は常に前を向く。姿勢は背骨が真っ直ぐな状態。

【4 カウント×左右各 10 回】

## ターンランジ

①



①



②



① 立位姿勢（ニュートラルの状態）

① 右足を大きく前に踏み出す。 ※つま先と膝が同じ方向を向いていること

② ①の体勢から反時計回りに180°回転する。 ※頭の位置が変わらないようにすること

③ ②の状態から180°時計回りで①の状態に戻る。

④ ③の体勢から①の立位姿勢に戻す。

【4 カウント×左右各 10 回】

## 四股捻り

①



②



③



① 両腕は前にならえ、両脚開き股関節 90°になるように、長方形をつくる。 ※膝とつま先の向きを合わせる。（スタートポジション）

② ①の体勢をスタートに股関節から右側に捻る。

③ ①の体勢に戻る。

④ ①の体勢をスタートに股関節から左に捻る。

【10 回】 ※頭の高さが変わらないように意識

※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

