

## ○自宅課題トレーニング

### 【目的】

- ・自分の手足を支えられるようになり、身体のコントロールができるようになる。

### 【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)

### グーパー①



①グー:膝と肘をへその上で合わせるように、体を小さく丸める。お尻を引き上げて体を丸める。

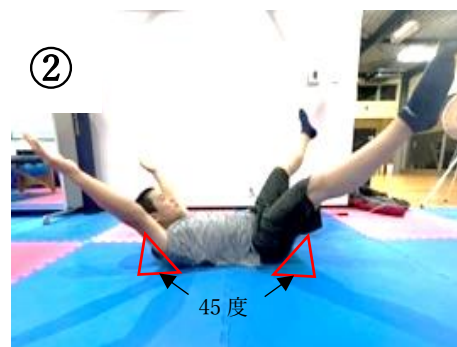
②パー:手と足を大きく広げる。

※手足が床についてもいいので大きく手足を広げる

③ ①と②を交互に行う。

【10回×3セット】

### グーパー②



①グー:膝と肘をへその上で合わせるように、体を小さく丸める。

②パー:手と足を床から45度の角度に大きく広げる。

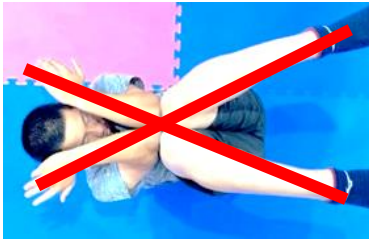
③ ①と②を交互に行う。

・グーポジション時に床についている背骨部分を浮かせないように、手足を広げる。

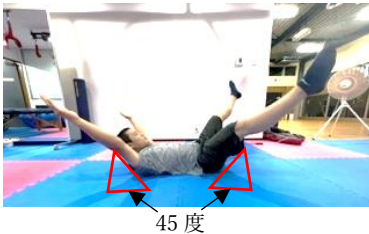
【10回×3セット】

## グーパー③

①



②



- ① グー:両膝と両肘を体の中心で合わせる。  
(写真のようにX字をつくる)  
→手は、両肘を引き寄せながら手首を内側にひねる。  
この時、小指が下、親指が上に向くようにする。  
→足は、股関節を内側にひねりながら、両膝を合わせるように曲げる。  
この時、つま先が内側を向くようにする。
- ② パー:手足を床から45度の角度に大きく広げる。  
→手は、肩関節を外側にひねりながら、肘を伸ばす。この時  
手のひらが床側、手の甲が天井側を向くようにする。  
→足は、股関節を外側にひねりながら、膝を伸ばしていく。  
この時、つま先が外側に向くようにする。
- ③ ①と②を交互に行う。【10回×3セット】

## ○四肢の動き

グー



体の中心に向かってひねる



体の外側に向かってひねる



パー



※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 2022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