

○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、体幹の動きを引き出す。

【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)

仰向けスパイダー①



①右側の骨盤と肋骨を近づけながら、右膝と右肘を体の横で合わせるようにする。

この時、左側の骨盤と肋骨は引き離すように、伸ばしていく。(三日月の形)

→目線は膝と肘が合わさっている方に向ける。



②左側の骨盤と肋骨を近づけ、左膝と左肘を体の横で合わせるようにする。

この時、右側の骨盤と肋骨は引き離すように、伸ばしていく。(三日月の形)

→目線は膝と肘が合わさっている方に向ける。

※伸ばした手足を1直線にする。

【10回×3セット】

仰向けスパイダー②

※動きは仰向けスパイダー①と同じ。ここでは目線の誘導を意識する。



①右側の骨盤と肋骨を近づけながら、右膝と右肘を体の横で合わせるようにする。

この時、左側の骨盤と肋骨は引き離すように、伸ばしていく。

(三日月の形)

目線は右肘、右膝の合わさっている方に向ける。



②①の体勢から

目線を右肘、右膝の合う部分から左斜め上に目線を動かして、伸ばしている左手を見る。

仰向けスパイダー②



③

③②の体勢から左手を見続けながら、左肘と左膝を合わせる。

左側の骨盤と肋骨を近づけながら、左膝と左肘を体の横で合わさるようにする。

この時、右側の骨盤と肋骨は引き離すように、伸ばしていく。(三日月の形)

目線は左肘、左膝の合わさっている方に向ける。



④

④③の体勢から

目線を左肘、左膝の合う部分から右斜め上に目線を動かして、伸ばしている右手を見る。

【10回×3セット】

仰向けスパイダー③



①

①右側の骨盤と肋骨を近づけながら、右膝と右肘を体の横で合わさるようにする。

この時、左側の骨盤と肋骨は引き離すように、伸ばしていく。(三日月の形)

→目線は伸ばしている左手に向ける。

②左側の骨盤と肋骨を近づけながら、左膝と左肘を体の横で合わさるようにする。

この時、右側の骨盤と肋骨は引き離すように、伸ばしていく。(三日月の形)

→目線は伸ばしている右手に向ける。



【10回×3セット】

○ポイント

- ・曲げている側を縮める、反対側を伸ばす意識！
- ・伸ばした手足側に少し傾く動きを引き出す。



②

※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

