

## ○自宅課題トレーニング

### 【目的】

・体の中心ラインにある関節の動きを良くする。また、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)

## ○キャットバック

### 基本姿勢 (スタートポジション)



#### 四つ這い

- ・肩関節の真下に手をつく。
- ・股関節(足の付け根)の真下に膝をつく。



①



②

①みぞおち(背中の中)が一番高くなるように、丸める。(へそを見る。)

②みぞおち(背中の中)が一番低くなるように、反らす。(天井を見る。)

※10回行う。

## ○サイドルック

### 基本姿勢 (スタートポジション)



#### 四つ這い

- ・肩関節の真下に手をつく。
- ・股関節(足の付け根)の真下に膝をつく。



①



②

①肩越しに自分のお尻をのぞき込む。【注意！お尻がブレないようにする！】

②反対側も同様に行う。

※左右10回ずつ行う。

## ○胸ひらき

### 基本姿勢 (スタートポジション)



・四つ這いの姿勢をつくり、片方の手を後頭部に当てる。



①肘を天井に向けて振り上げる。



②肘を対角の脇の下に向かって近づける。

※左右 10 回ずつ行う。

## ○ヒップローテーション

### 基本姿勢 (スタートポジション)



・四つ這いの姿勢をつくり、片足を床と平行にまっすぐ伸ばす。



①基本姿勢・・・片足を床と平行にまっすぐ伸ばす。



②膝で円を描くように足の付け根から大きく動かす。【注意！お尻がブレないようにする！】



③基本姿勢に戻る。

※左右 10 回ずつ行う。

※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