

# 宮崎市 トップアスリート発掘育成事業

2021年4月 自宅課題

2021年4月17日 (土)

○自宅課題のトレーニング4種目

## 【目的】

下半身の**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・晩の体操として行う。(朝・起床時、夜・就寝前)

## ①カーフレイズ

### 基本姿勢

手を頭上で合わせて立つ。



①～④を  
10回繰り返す

### 【前面から】



①  
股関節と膝を曲げる。  
※膝が爪先より前に出ないこと



②  
①の姿勢をキープしながら  
爪先立ちになる。



③  
②から、股関節、膝を伸ばし  
ながら伸びあがる。  
(爪先立ちはキープ)



基本姿勢に戻る。

### 【側面から】



①



②



③



④

## ②マルチ・ランジ

### 基本姿勢

手を頭の後ろで組んで立つ。



①～④を左右それぞれ  
繰り返す



①

右足を前に、  
大きく一步踏み出す。  
※膝と爪先の向きを合わせ



②

右足を横に、  
大きく一步踏み出す。  
※膝と爪先の向きを合わせ



③

右足を左斜め前45°に、  
大きく一步踏み出す。  
※膝と爪先の向きを合わせ  
※上半身は前に向けたまま



④

180° ターンして、  
右足を後方に持っていく。  
※膝と爪先の向きを合わせ  
※股関節と膝をしっかり  
曲げる

### ③ターンレンジ

#### 基本姿勢

手を頭上で合わせて立つ。



①～④を左右交互に  
10回繰り返す

①



左足を前に、  
大きく一歩踏み出す。  
※膝と爪先の向きを合わせ



頭の位置が動かないように

②



①より180° ターン。  
※膝と爪先の向きを合わせ



頭の位置が動かないように

③



①の状態に戻る。

④



基本姿勢に戻る。

### ④四股捻り

#### 基本姿勢

両手を前に出し、股関節と膝を曲げる。  
その時、膝とつま先の向きを合わせること。



①～④を10回繰り返す

①a



頭の位置をキープし右に捻る。

①b



(左膝は地面に着ける)

③a



頭の位置をキープし左に捻る。

③b



(右膝は地面に着ける)

②&④



基本姿勢に戻る。

※ 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

アスリート道場

検索

トレーニングについてのお問合せは【アスリート道場BUSHITSU】まで

☎ 0985-64-9862 ✉ yume-ouen@bushitsu.com