

宮崎市トップアスリート発掘育成事業 第10回 自宅課題



○自宅課題の体操8種目

2017年12月17日(日)

※今年1年掛けて実施したトレーニングの中でも重要な種目の復習

【目的】体の中心ライン(体幹)の関節の動きを出す。また、その際に使う筋肉の発達を促す。

【頻度】毎日、朝・晩の体操として行う。(朝・起床時、夜・就寝前)

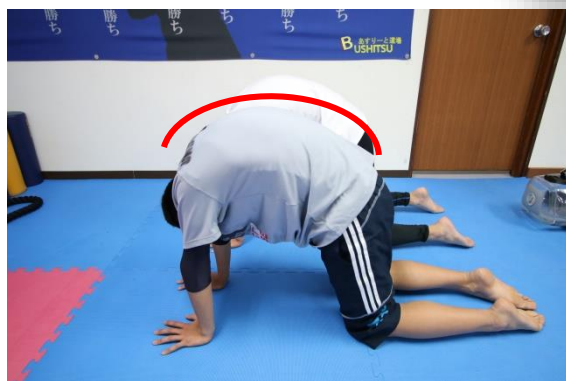
※今後は集合トレーニングの際の準備体操として、毎回、実施していきます。

①キャットバック

基本姿勢

四つ這い

- ・肩の真下に手のひら。
- ・股関節(足の付け根)の真下に膝。



- ①背中の中が1番高くなるように均等に丸める。
 - ②背中の中が1番低くなるように均等に反らせる。
- ※カウント10(丸めて反らすを10回ずつ)

②サイドルック

基本姿勢

四つ這い

- ・肩の真下に手のひら。
- ・股関節(足の付け根)の真下に膝。



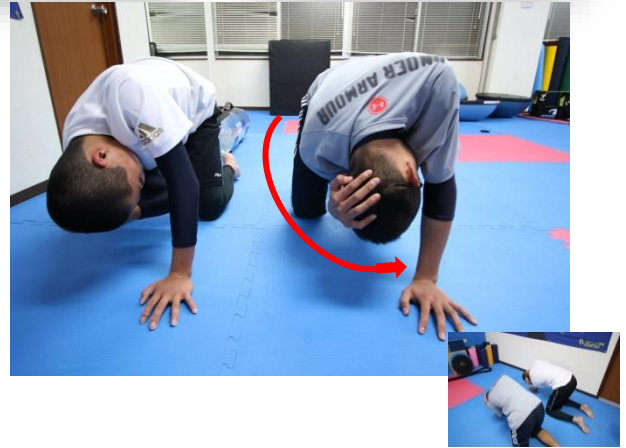
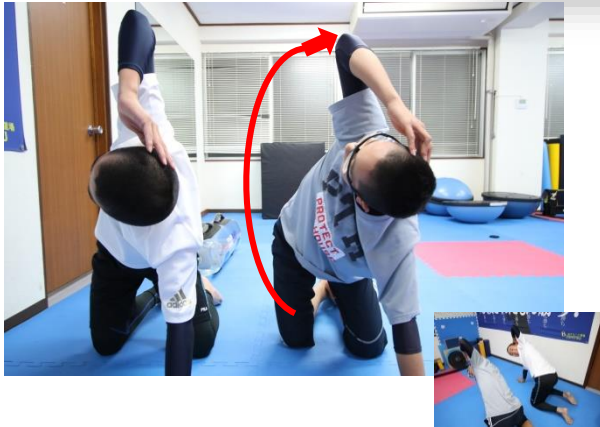
- ①右の肩越しに自分のお尻をのぞき込む。
 - ②左の肩越しに自分のお尻をのぞき込む。
- ※カウント10(左右を10回ずつ)

③胸ひらき

基本姿勢

四つ這い

- ・右手を後頭部にあてる。
 - ・左の脇の下に肘を向ける。
- ※反対の時も同様、



①基本姿勢

②右ひじを天井に向けて振り上げる。

③左右交代

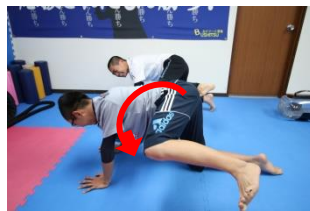
※カウント10(左右10回づつ)

④ヒップローテーション

基本姿勢

四つ這い

- ・片足を床と並行にまっすぐ伸ばす。



①基本姿勢(片足を床と平行に伸ばす。)

②膝で大きく円を描くように、足の付け根から大きく回す。

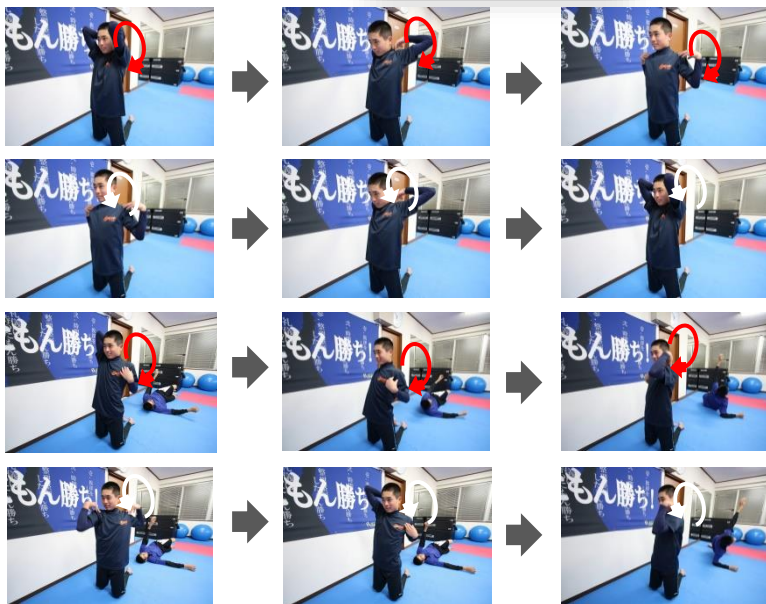
※カウント10(左右10回づつ)

⑤肘丸体操

基本姿勢

膝立ち

・指先を肩につける。



①両肘で大きな丸を描くように後ろ回し。

②両肘で大きな丸を描くように前まわし。

③左・右交互に大きな丸を描くように後ろ回し。

④左・右交互に大きな丸を描くように前まわし。

※それぞれ10回づつ。

⑥手の平返し3種目(30° ,60° ,135°)

基本姿勢・膝立ち

1. 両腕を体幹より30°

2. 両腕を体幹より90°

3. 両腕を体幹より135°



①それぞれの角度で、上腕の付け根から親指側に捻る。(2秒間)

②元の位置に戻す。 ※それぞれ10回づつ。

⑦ウインギング

基本姿勢

膝立ち

・両肘を鼻の前で合わせる。



- ①両肘を耳の横やや後方まで引く。
 - ②両手を頭上高く引き上げ、手の甲を合わせる。
 - ③両肘を耳の横やや後方まで降ろす。(①と同じ体勢)
 - ④両肘を鼻の前で合わせる。(基本姿勢に戻る)
- ※①～④までの流れを5回。

※要注意 肘が鼻と耳の高さから下がらないこと。

⑧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】



股関節と膝を曲げる。
※膝が爪先より前に出ないこと

①の姿勢をキープしながら
爪先立ちになる。

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】



※ youtube動画あり(12月の自宅課題)

「あすりーと道場BUSHITSU」のホームページ
→トップページ最下部の

2017年12月自宅課題をクリック

エクササイズについてのお問合せは

【あすりーと道場BUSHITSU】まで

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

あすりーと道場

検索