

宮崎市トップアスリート発掘育成事業

第8回 自宅課題

2017年10月28日(土)

○自宅課題の体幹トレーニング4種目

【目的】

- ・体の使い方の基本パターンを身につける。
- ・基本の動きの安定性と再現性を身につける。

【頻度】

毎日、朝・晩のトレーニングとして行う。
(朝・・・起床時、夜・・・就寝前)

【次回】第1期生記録会

『運動適性テスト』

日時:11月26日(日)

男子8:30~12:30

女子13:00~17:00

場所:宮崎市総合体育館

※第2期生選考会を同時開催します。

①両肘支持でスパイダー

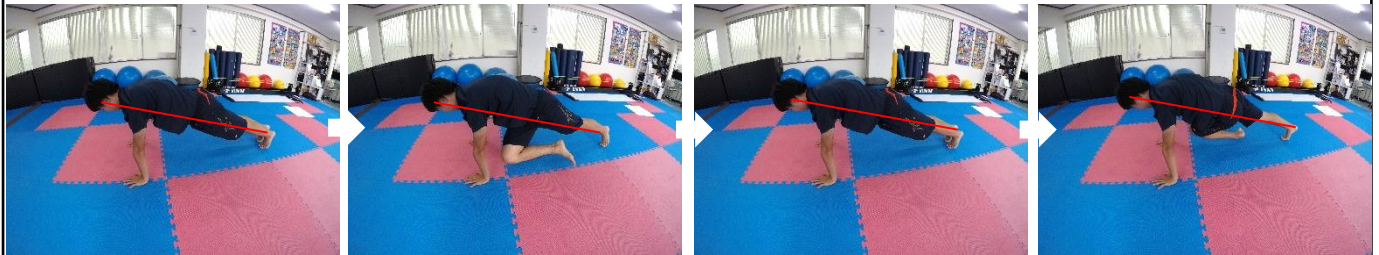


- ①両肘で支え、身体を真っ直ぐにキープする。
- ②左足を左肘の横に開き出す。(左脛が地面と垂直になるのが理想。)
- ③(①の基本ポジションの戻ってから)右足も同様に行う。

【注意!】背骨は真っ直ぐにキープする。

※左右交互に10回づつ。

②腕立て骨盤ツイスト



- ①腕立ての姿勢になる。
- ②右膝を左肘の方に引き寄せる。
- ③(①の基本ポジションの戻ってから)左足も同様に行う。

【注意!】背骨は真っ直ぐにキープする。

※左右交互に10回づつ。

③スパイダー(前後)



- ①右足の外側に右手をつき、左手と左足は前後に伸ばす。
- ②右手と左足を大きく前に一步出し、①と反対の体勢になる。
- ③右手を左足を大きく後ろに引き、①の体勢に戻る。

[注意!] 入れ替えるときにお尻が上がらないように。

※左右それぞれ10回づつ。

④パワーポジションでサイドステップ



- ①両手を挙げてパワーポジション。
- ②左足を一足分左に移動。
- ③右足を一足分左に移動。(姿勢をキープしてサイドステップで歩く。)

[注意!]

パワーポジションは背骨を真っ直ぐに。

足は引きずらない。

※左に10歩づつ、右に10歩づつ。×3セット

※ youtube動画 (9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9月自宅課題をクリック

⇐ 自宅課題のページを作りました。

あすりーと道場

検索

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