

宮崎市トップアスリート発掘育成事業 第4回 自宅課題

2017年5月20日(土)

○自宅課題の体幹トレーニング4種目

【目的】

自分の身体、手足の重みを支え、姿勢を保持、安定させる。

【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)

※昨年度の自宅課題12種目も
引き続き朝晩の体操として行う。

①仰向け・頭手足挙上



①両手、両足を背骨に対して45度に広げる。

②頭、両手、両足を地面より45度上げてキープする。

[注意!] 腰が反ってしまわないように意識する。

※カウント60秒間保持(姿勢が崩れる場合は30秒×2セット)

②フロントブリッジ



【レベルアップ・バージョン】
肘の位置を前方につく。
(耳の真下あたり)

①肩の真下に肘をつき、うつ伏せになる。

②体幹を持ち上げてキープする。(前腕と足指のみ接地)

[注意!] 耳からくるぶしまでが一直線になっていること。

(お尻が上がり過ぎたり、お腹が落ちているのはNG)

※カウント60秒間保持(姿勢が崩れる場合は30秒×2セット)

③ サイドブリッジ



- ① 左肘から左膝までが一直線になるように置く。
 - ② 体幹が一直線になるように持ち上げキープする。
- [注意！] 体が捻じれないようにする。
横から見ると背骨が一直線。
上から見ると耳から膝までが一直線。

※カウント60秒間保持(姿勢が崩れる場合は30秒×2セット)



耳から膝までが一直線。



・反対も同様に行う。

④ ボックス



- ① 肩の真下に手、膝の真下に足が来るようにお尻を持ち上げる。
 - ② 体幹が一直線になるようにキープする。
(耳から膝までが一直線)
- [注意！]
足の向きに、膝、手の向きも合わせる。
※カウント60秒間保持
(姿勢が崩れる場合は
30秒×2セット)

※ youtube動画あります。

「あすりーと道場BUSHITSU」のホームページ

→クラス紹介のページ

→エクササイズページ

→Jr. アスリートのためのBUSHITSUエクササイズ

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