

宮崎市 トップアスリート発掘育成事業 第3回 自宅課題

○自宅課題の体操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) ※1,2回の課題8種目と合わせて12種目行う。

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】



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】



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



右足を前に、
大きく一歩踏み出す。
※膝と爪先の向きを合わせ



右足を横に、
大きく一歩踏み出す。
※膝と爪先の向きを合わせ



右足を左斜め前45°に、
大きく一歩踏み出す。
※膝と爪先の向きを合わせ
※上半身は前に向けたまま



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す



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す



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。



①～④を10回繰り返す

①



頭の位置をキープし右に捻る。

①



(左膝は地面に着ける)

③



頭の位置をキープし左に捻る。

③



(右膝は地面に着ける)

②&④



基本姿勢に戻る。

※トレーニングの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

トレーニング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