

### ○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。
- ・コントロール能力を高める。

#### 【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)

### ①ログローリング



- ①両肘、両膝をへその真上で合わせて丸まる。
- ②頭、両腕、両足を地面から浮かせながら回転。(うつ伏せ時は体が伸びる。)
- ③1回転して①と同じ体勢になる。

[注意!] 斜めに転がらない。往復しても同じ位置に戻るよう意識。

※10往復

### ②仰向け 体幹連動

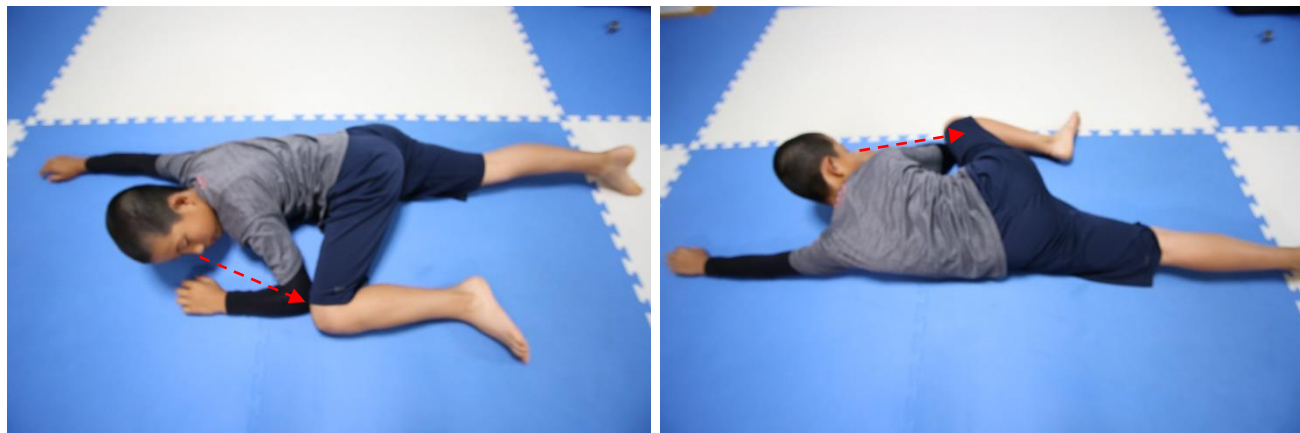


- ①仰向けで両手足と頭を上げる。
- ②右手右足を伸ばし、左肘と左膝を合わせる。
- ③②の反対。

[注意!] 視線は伸ばした手を見る。

※左右交互に10回ずつ。

### ③うつ伏せ 体幹連動



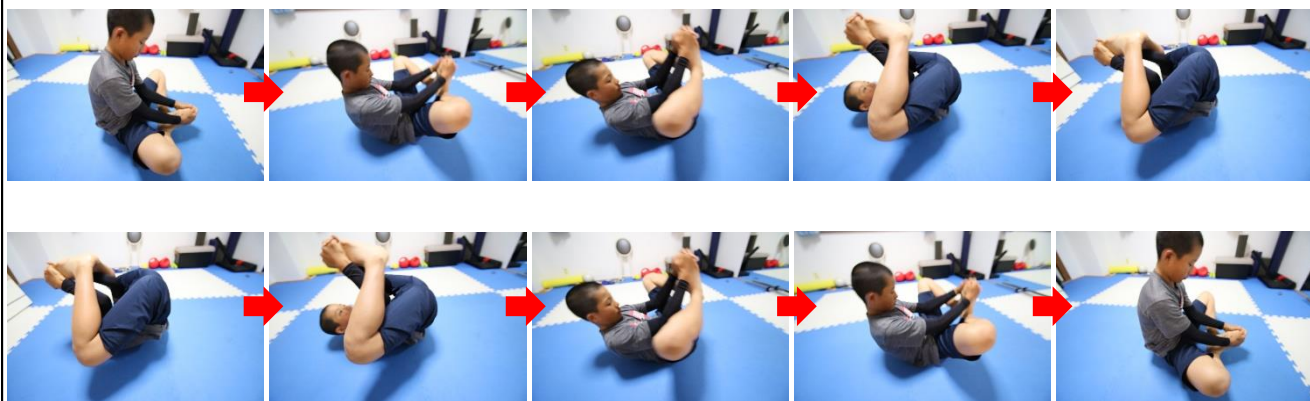
①右手右足を伸ばし、左肘と左膝を合わせる。

②①の反対。

[注意!] 視線は合わせた肘と膝を見る。

※左右交互に10回ずつ。

### ④だるま転がり



①足の裏を合わせ、体を丸める。

②5カウントかけて後ろに転がる。(一定のペースで!)

③5カウントかけて起き上がる。

[注意!] 一定ペースで行うこと。

※10回

※ youtube動画あり(4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

[2018年4月 自宅課題をクリック](#)

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](mailto:yume-ouen@bushitsu.com)