

### ○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)

### ①軸づくり



- ①両膝に両手を乗せ、頭を地面から浮かせる。
- ②視線、鼻、へそが同じ方向を見るように軸を取る。
- ③同じ体勢のまま、右に45度、左に45度と往復する。

[注意！] 支点になる軸を意識する。

※10往復

### ②サイドポジション 起き上がりvol.1



- ①右側を下にして横になる。(左膝を立てる。右手は肩のラインから真っ直ぐに置く。)
- ②左手を天井に向かって引っ張り上げるように、上体を起こす。
- ③左側を下にして同様に行う。

[注意！] 上体を起こした際、背骨は真っ直ぐの状態になる。

※左右交互に10回づつ。

### ③サイドポジション 起き上がりVol.2



- ①右側を下にして横になる。(左膝を立てる。右手は肩のラインから真っ直ぐに置く。)
- ②左手を天井に向かって引っ張り上げるように、上体を起こし**尻も上げる**。
- ③左側を下にして同様に行う。

[注意！] 上体を起こした際、背骨から骨盤まで真っ直ぐの状態になる。  
※左右交互に10回づつ。

### ④サイドポジション 起き上がりvol.3



- ①右側を下にして横になる。(左膝を立てる。右手は肩のラインから真っ直ぐに置く。)
- ②左手を頭上に水平に伸ばしながら、体を持ち上げ右足を伸ばす。(右手、左足で支える)
- ③左側を下にして同様に行う。

[注意！]  
体を持ち上げた際、へそが地面の方に向く。  
※左右交互に10回づつ。

※ youtube 動画あり (5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5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)