



宮崎市トップアスリート発掘育成事業

2018年7月(第18回)自宅課題

2018年7月28日(土)

○自宅課題の体幹トレーニング4種目 ※6月の内容を引き続き7月も継続。

【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)

①仰向け・頭手足挙上



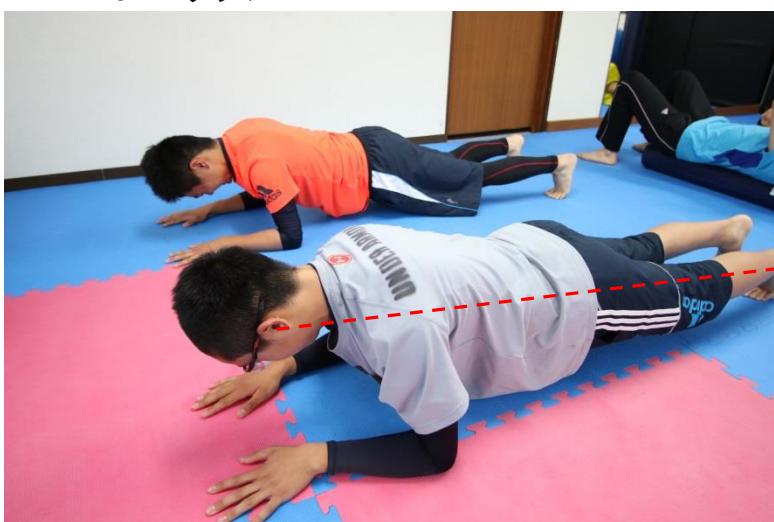
①両手、両足を背骨に対して45度に広げる。

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



耳から膝までが一直線。



・反対も同様に行う。

- 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)

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(7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7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