

### ○自宅課題の体幹トレーニング4種目

#### 【目的】

成長の著しい時期における身体のバランスを整える。

#### 【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. 両手挙上(ストレッチポール)



【スタート】ストレッチポールに真っ直ぐ寝る。(膝は曲げ、頭はポールからはみ出さないこと)

①両手を天井に向けてあげる(スタートポジション)

②3カウントで頭上に伸ばす。

③3カウントで②のポジションに戻る。

(10回繰り返し)

## 2. 両足挙上(ストレッチポール)



①ストレッチポールに真っ直ぐ寝る。(膝は曲げ、頭はポールからはみ出さないこと)

②3カウントで両足を天井に向けてあげる。

③3カウントで足を下ろし①のポジションに戻る。

(10回繰り返し)

### 3. 片手片足挙上・同側(ストレッチポール)



①ストレッチポールに真っ直ぐ寝て両手を天井に向けて上げる。



- ②右手を頭上に伸ばしながら、右足を上げる。(3カウント)
- ③①のポジションに戻る。(3カウント)
- ④左手を頭上に伸ばしながら、左足を上げる。(3カウント)
- (10回づつ繰り返す)

### 4. 片手片足挙上・対側(ストレッチポール)



①ストレッチポールに真っ直ぐ寝て両手を天井に向けて上げる。



- ②左手を頭上に伸ばしながら、右足を上げる。(3カウント)
- ③①のポジションに戻る。(3カウント)
- ④右手を頭上に伸ばし、左足を上げる。(3カウント)
- (10回づつ繰り返す)

## 5. 視点を定めて足踏み(ストレッチポール)



①

①ストレッチポールに真っ直ぐ寝て両手を天井に向けて上げる。  
その際、両手で△を作りその中に視線を送る。



②



③

②①のポジションから3カウントで右足を上げ、3カウントで下す。  
③①のポジションから3カウントで左足を上げ、3カウントで下す。  
(10回ずつ繰り返す)

※ youtube動画あり(8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8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