

### ○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。
- ・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)

※9月と同メニュー継続

### ①座位タッチ



①左右の足の裏を合わせて座る。

②サポーターが出した手にタッチする。

※重心移動を起こすように、サポーターは実施者の届くか届かないかのところに手を出す。

[注意！] 座骨は床につけたまま行うこと。

※左右交互に10回づつ。

### ②座位での足入れ替え運動(股関節の可動性)



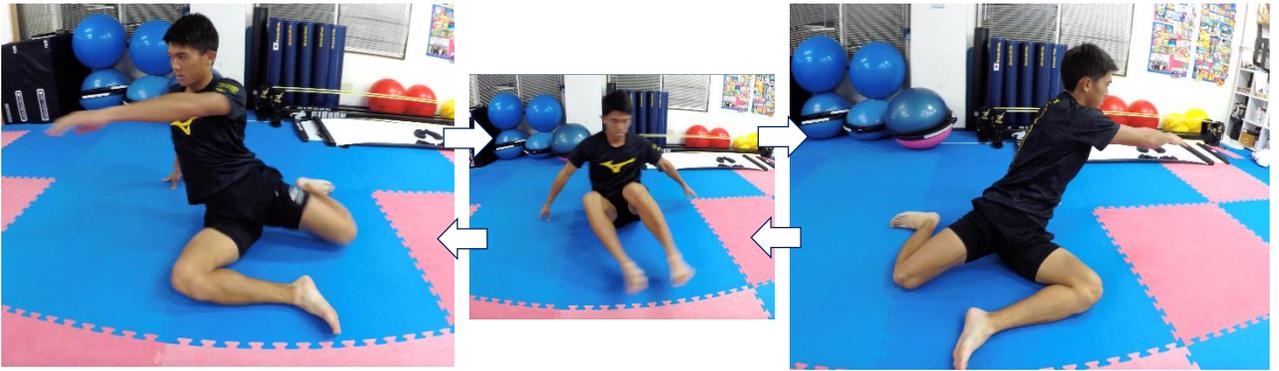
①横座りになる。

②両足を地面から上げながら入れ替える。

③①とは逆方向に横すわり。

※左右交互に10回づつ。

### ③座位での足の入れ替え & 捻り



- ①横座りから前にある足側の方に体幹を捻る。
- ②両足を地面から上げながら入れ替える。
- ③①とは逆方向に横座りし体幹を捻る。

※左右それぞれ10回ずつ。

### ④座位で骨盤ウォーク



- ①足を上げて骨盤で歩く。足は地面につかない。
- ※2m前進

※ youtube動画あり(10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10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