

### ○自宅課題の体幹トレーニング4種目

#### 【目的】

- ・競技では使われることのない、眠っている身体機能を引き出す。(動きのセンス)
- ・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膝立ちエクササイズ I



- ①右足を前で横座り
  - ②そのまま膝立ちになる
  - ③①の横座りに戻り、足を前後入れ替える
  - ④左足前で横座り
  - ⑤膝立ち
- ※交互に入れ替えながら繰り返す。



[注意] 上体は正面を向いたまま行う。  
※左右交互に10回づつ。

### ②膝立ちエクササイズ II



- ①右足を前に横座りになる。
- ②そのまま膝立ちになる。
- ③後方の左足を前に出して片膝立ち。
- ④右足膝を開いて四股の姿勢。
- ⑤④→①の姿勢に順番通りに戻る。

※左右とも各10回づつ行う。

分かりにくい場合には↓の動画での確認をお勧めします。

※ youtube 動画あり(11月の自宅課題)

「あすりと道場 BUSHITSU」のホームページ

→トップページ最下部の

2018年11月自宅課題をクリック

あすりと道場

検索