

### ○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ログローリング



- ①両肘、両膝をへその真上で合わせて丸まる。
- ②頭、両腕、両足を地面から浮かせながら回転。(うつ伏せ時は体が伸びる。)
- ③1回転して①と同じ体勢になる。

[注意!] 斜めに転がらない。往復しても同じ位置に戻るよう意識。  
※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。  
※左右各10回ずつ。

### 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。  
※左右各10回ずつ。

### 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。  
※左右各10回ずつ。

○資料のみでの説明は難しいため↓の動画でご確認ください。

※ 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

2019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