

○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。



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(6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6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