

### ○自宅課題の体幹トレーニング4種目

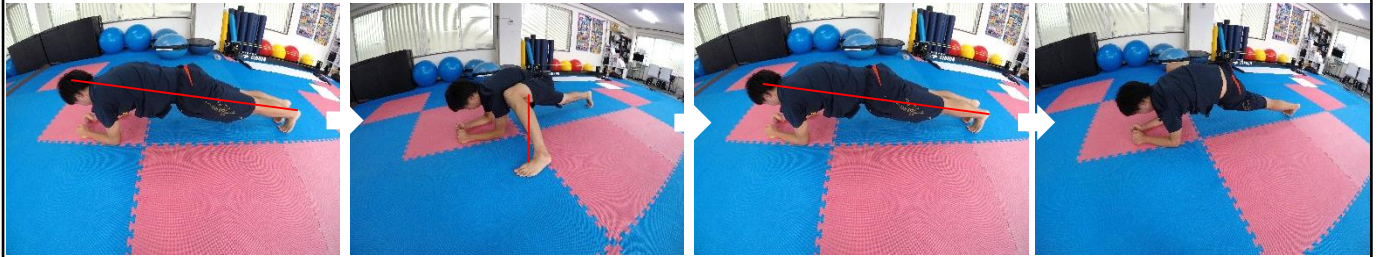
#### 【目的】

- ・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)

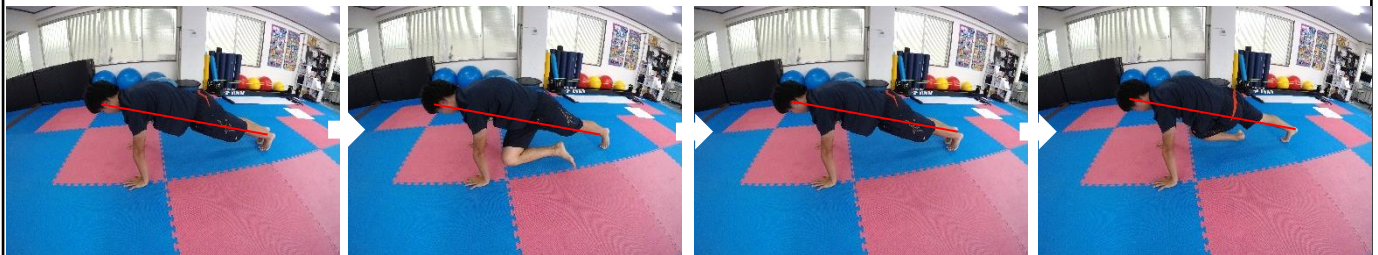
### ①両肘支持でスパイダー



- ①両肘で支え、身体を真っ直ぐにキープする。
- ②左足を左肘の横に開き出す。(左脛が地面と垂直になるのが理想。)
- ③(①の基本ポジションの戻ってから)右足も同様に行う。

【注意!】背骨は真っ直ぐにキープする。  
※左右交互に10回づつ。

### ②腕立て骨盤ツイスト



- ①腕立ての姿勢になる。
- ②右膝を左肘の方に引き寄せる。
- ③(①の基本ポジションの戻ってから)左足も同様に行う。

【注意!】背骨は真っ直ぐにキープする。  
※左右交互に10回づつ。

### ③スパイダー(前後)

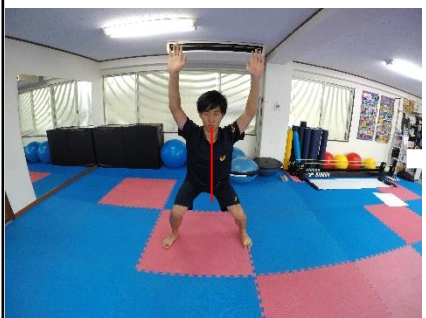


- ①右足の外側に右手をつき、左手と左足は前後に伸ばす。
- ②右手と左足を大きく前に一步出し、①と反対の体勢になる。
- ③右手を左足を大きく後ろに引き、①の体勢に戻る。

[注意!] 入れ替えるときにお尻が上がらないように。

※左右それぞれ10回づつ。

### ④パワーポジションでサイドステップ



- ①両手を挙げてパワーポジション。
- ②左足を一足分左に移動。
- ③右足を一足分左に移動。(姿勢をキープしてサイドステップで歩く。)

[注意!]

パワーポジションは背骨を真っ直ぐに。

足は引きずらない。

※左に10歩づつ、右に10歩づつ。×3セット

※ youtube動画あり(9月の自宅課題)

「アスリート道場BUSHITSU」のホームページ

→トップページ最下部の

[2019年9月 自宅課題をクリック](#)

アスリート道場

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](mailto:yume-ouen@bushitsu.com)