

宮崎市トップアスリート発掘育成事業

2020年 1月 自宅課題

2020年1月18日(土)

○自宅課題の体操4種目

【目的】

体の中心ラインの関節の動きを良くする。また動かす筋肉の発達を促す。

【頻度】

毎日、朝・晩の体操として行う。(朝・起床時、夜・就寝前)

①キャットバック

基本姿勢

四つ這い

- ・肩の真下に手のひら。
- ・股関節(足の付け根)の真下に膝。



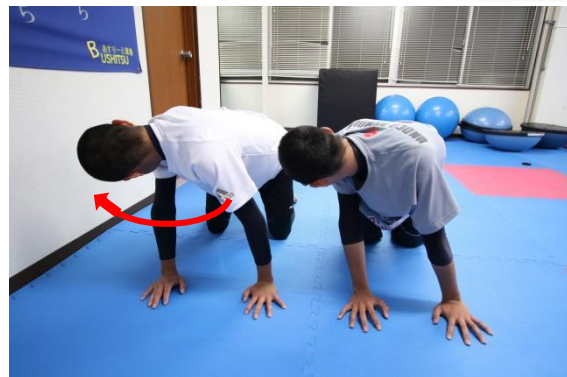
- ①背中の真ん中が1番高くなるように均等に丸める。
 - ②背中の真ん中が1番低くなるように均等に反らせる。
- ※カウント10(交互に丸めて反らすを5回ずつ)

②サイドルック

基本姿勢

四つ這い

- ・肩の真下に手のひら。
- ・股関節(足の付け根)の真下に膝。



- ①右の肩越しに自分のお尻をのぞき込む。
 - ②左の肩越しに自分のお尻をのぞき込む。
- ※カウント10(交互に左右を5回ずつ)

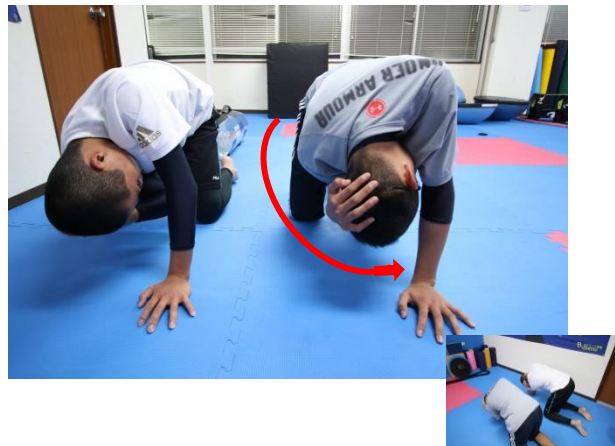
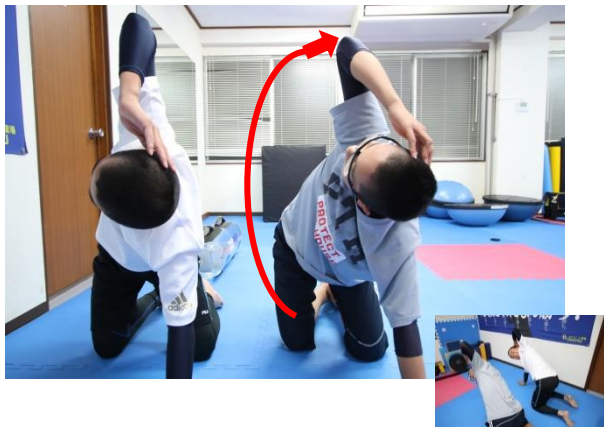
③胸ひらき

基本姿勢

四つ這い

- ・右手を後頭部にあてる。
- ・左の脇の下に肘を向ける。

※反対の時も同様、



- ①基本姿勢(右手を後頭部、左わきに肘を向ける)
 - ②右ひじを天井に向けて振り上げる。
- ※カウント10(左右10回づつ)

④ヒップローテーション

基本姿勢

四つ這い

- ・片足を床と並行にまっすぐ伸ばす。



- ①基本姿勢(片足を床と平行に伸ばす。)
 - ②膝で大きく円を描くように、足の付け根から大きく回す。
- ※カウント10(左右10回づつ)

※ youtube 動画あり (1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

2020年1月自宅課題をクリック

アスリート道場

検索

エクササイズについてのお問合せは【アスリート道場BUSHITSU】まで
☎ 0985-64-9862 ✉ yume-ouen@bushitsu.com