

## ○自宅課題トレーニング

### 【目的】

- ・腹筋、腹斜筋、背筋を強化し、うまく使えるようにする。

### 【頻度】

毎日、朝・晩の体操として行う。(朝…起床時、夜…就寝前)

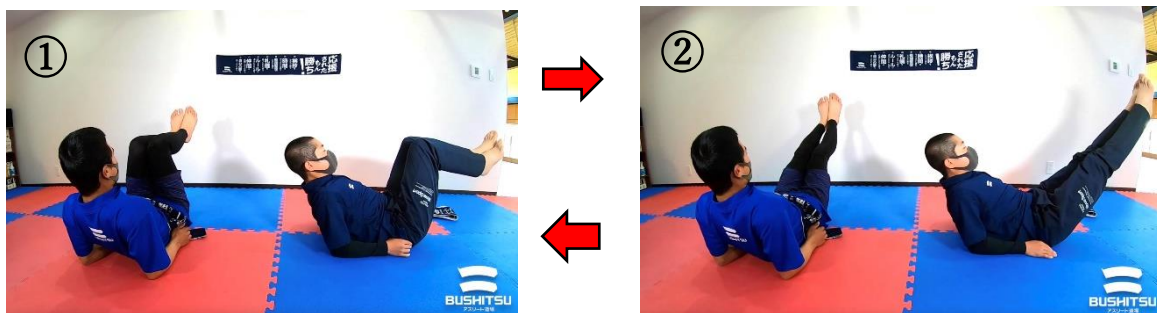
### 腹筋トレーニング①



- ①写真1のように、仰向けに寝て両足を股関節・膝関節を90度で上げる。
- ②両手にタオルを持ち、タオルが張るように左右に引っ張る。(スタートポジション)
- ③写真2のように、上体を起こしながらタオルに両足をくぐらせる。
- ④もう1度上体を起こしながらタオルに両足をくぐらせ、スタートポジションに戻る

※往復 30 回行う。

### 腹筋トレーニング②

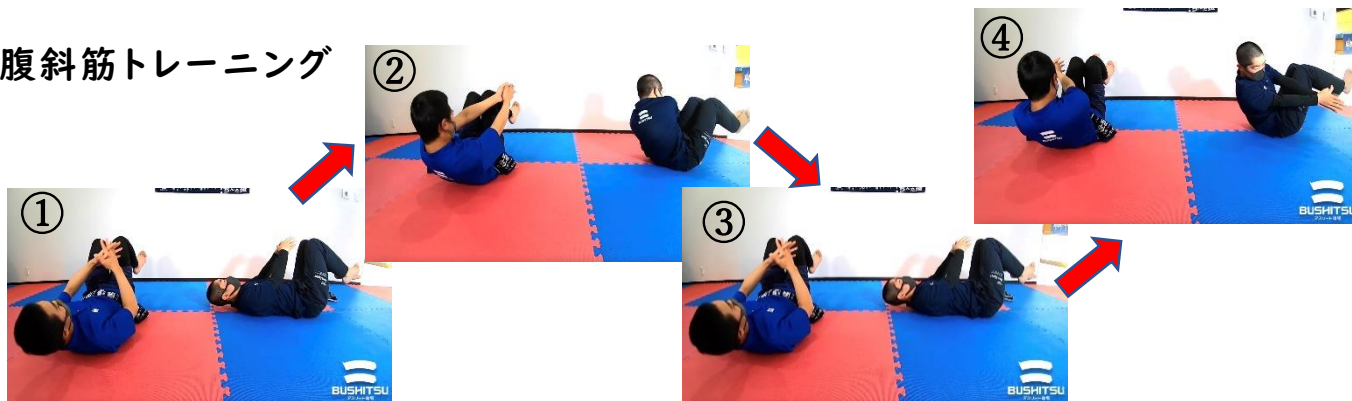


- ①仰向けの状態から写真 1 のように両肘をつき、胸を張って上体を持ち上げる。
- ②両足を股関節 90 度であげる。(この時ふくらはぎが床と並行)
- ③上半身をキープしたまま、両足をできるだけ遠くに伸ばし、②のポジションに戻す。

[ポイント!] 3 秒かけて伸ばし、3 秒かけて曲げるくらいのリズムで行う

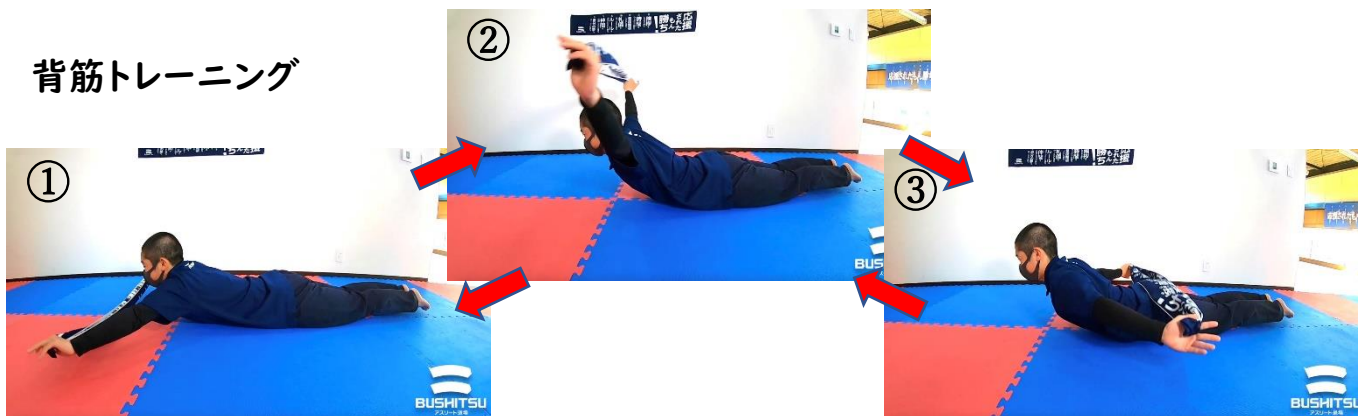
※往復 30 回行う。

## 腹斜筋トレーニング



- ①写真1のように、仰向けに寝て両足を股関節・膝関節を90度で上げる。
  - ②両腕を伸ばし、手のひらを体の真ん中で合わせ、頭を上げる。(スタートポジション)
  - ③写真2のように、手のひらが右ひざを通るように上体を起こし、スタートポジションに戻る。(この時両手を出来るだけ遠くに伸ばすように上体を起こす)
  - ④写真4のように左も同様に行く
- [ポイント！]3秒で上体を起こし3秒で戻すくらいのリズムで行う。  
※左右往復30回行う。

## 背筋トレーニング



- ①うつ伏せに寝て両手をバンザイ、両足を軽く開く。
  - ②両手にタオルを持ちピンと張る。
  - ③②の状態から胸を張り両手・両足を床から浮かす(スタートポジション)
  - ④タオルを左右に軽く引っ張りながら頭上を通し、お尻の位置まで腕を回す(この時、肘が曲がらないように注意)
  - ⑤タオルをお尻の位置から頭上を通してスタートポジションに戻る。
- ※往復30回行う。

※YouTube 動画あり

「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 2021年自宅課題 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い合わせは【アスリート道場 BUSHITSU】まで

☎0985-64-9862    ✉yume-ouen@bushitsu.com