

### ○自宅課題の体幹トレーニング4種目

#### 【目的】

自分の身体、手足の重みを支え、姿勢を保持、安定させる。

#### 【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仰向け・頭手足挙上



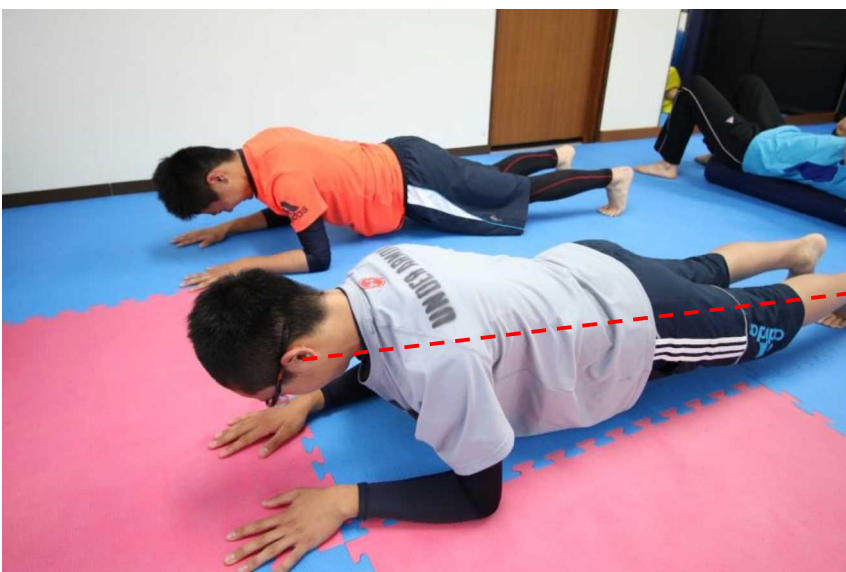
①両手、両足を背骨に対して45度に広げる。

②頭、両手、両足を地面より45度上げてキープする。

[注意!] 腰が反ってしまわないように意識する。

※カウント60秒間保持(姿勢が崩れる場合は30秒×2セット)

### ②フロントブリッジ



【レベルアップ・バージョン】  
肘の位置を前方につく。  
(耳の真下あたり)

①肩の真下に肘をつき、うつ伏せになる。

②体幹を持ち上げてキープする。(前腕と足指のみ接地)

[注意!] 耳からくるぶしまでが一直線になっていること。

(お尻が上がり過ぎたり、お腹が落ちているのはNG)

※カウント60秒間保持(姿勢が崩れる場合は30秒×2セット)

### ③サイドブリッジ



耳から膝までが一直線。



・反対も同様に行う。

- ①左肘から左膝までが一直線になるように置く。
- ②体幹が一直線になるように持ち上げキープする。

[注意！] 体が捻じれないようにする。

横から見ると背骨が一直線。

上から見ると耳から膝までが一直線。

※カウント60秒間保持(姿勢が崩れる場合は30秒×2セット)

### ④ボックス



- ①肩の真下に手、膝の真下に足が来るようにお尻を持ち上げる。

- ②体幹が一直線になるようにキープする。

(耳から膝までが一直線)

[注意！]

足の向きに、膝、手の向きも合わせる。

※カウント60秒間保持

(姿勢が崩れる場合は

30秒×2セット)

※ 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合せは【アスリート道場BUSHITSU】まで  
☎ 0985-64-9862 ✉ yume-ouen@bushitsu.com