

○自宅課題トレーニング

【目的】

各スポーツすべてに必要な体幹の安定性を強化する。

【頻度】

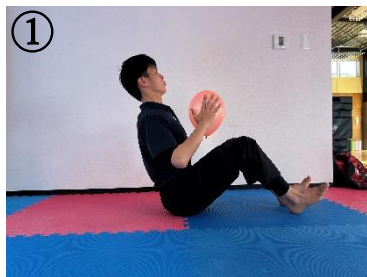
毎日、朝・夜のトレーニングとして行う。(朝…起床時、夜…就寝前)

基本姿勢(スタートポジション)

- 1, 図①のように骨盤を立てて座る。
 - 2, 足幅は腰幅にし、股関節、膝、つま先を一直線にする。
 - 3, 風船を広背筋、僧帽筋(図②)を意識して、
全力で潰すイメージで力を入れるが風船はつぶさない
 - 4, そのまま上体を倒す。
- ※実際には風船は変形しないようにする。
※図②広背筋、僧帽筋を背骨に向かって斜め下に力を入れる。

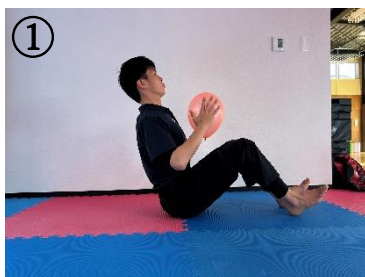


○両手上げ



- 1, 基本姿勢(図①)のように構える。
- 2, 力をいれたまま、図②のように、3カウントで両手を上げる。3カウントで下げる。
※背中が丸まらないように注意。 ※10回行う。

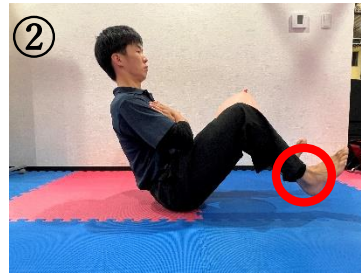
○左右



- 1, 基本姿勢(図①)から図②のように胸から体をひねるように、
3カウントで右に捻る。
- 2, 図③のように3カウントで左に捻る。
※顔は正面を向いたまま行う。 ※左右 10回ずつ行う。

(前からの写真)

○足上げ



1, 基本姿勢のまま、両膝に風船を挟み、風船をつぶさないが、全力でつぶすイメージで力を入れる。(膝・つま先は一直線、足首は背屈(上にあげる))

2, 両足一緒に浮かせる。1秒間に1回上げるペースで。

※両足上げた時に、背中が丸まらないように注意。 ※左右10回ずつ行う。

※風船は変形しないようにする。

○ツイスト



(前からの写真)

1, 基本姿勢(図①)から両足を上げ、3カウントで上体を左側に捻り(図2)、右足を伸ばす。

2、(図②)の姿勢から、3カウントで上体を右側に捻り、左足を伸ばす(図3)

※左右10回ずつ行う。

※YouTubu 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 2022年自宅課題 をクリック

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

アスリート道場

検索

