

○自宅課題トレーニング

【目的】

- ・上半身の関節の動きを良くする。その動かす筋肉の発達を促す。

【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)

○肩甲骨押し出し

基本姿勢 (スタートポジション)



膝立ち

- ・肩の高さで前にならえの姿勢



①

①右手を遠くに伸ばしながら、肩甲骨を前に押し出す。



②

②左手を遠くに伸ばしながら、肩甲骨を前に押し出す。 ※左右 10 回ずつ行う。

○肘丸体操

基本姿勢 (スタートポジション)



膝立ち

- ・指先を肩につける。



①両肘で体の横に大きな丸を描くように
前から後ろに回す。



②両肘で体の横に大きな丸を描くように
後ろから前に回す。



③左・右交互に大きな丸を描くように
前から後ろに回す。



④左・右交互に大きな丸を描くように
後ろから前に回す。

※それぞれ 10 回ずつ行う。

○手のひら返し

基本姿勢 (スタートポジション)
膝立ち

- ①手の平を開いて、親指を後ろに捻る。(2 秒間)
- ②元の位置に戻す。 ※それぞれ 10 回ずつ行う。

1, 両腕を体幹より
30°に開く。



2, 両腕を体幹より90°の
高さに上げる。



3, 両腕を Zero ポジション
(体幹より135°)

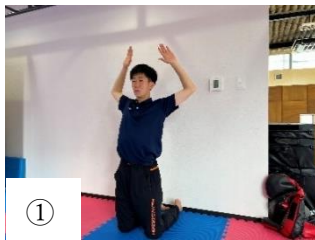


○ウイングング

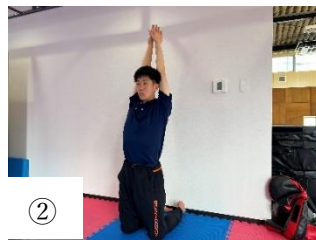
基本姿勢 (スタートポジション)



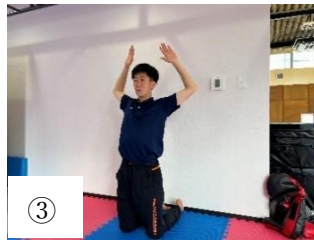
膝立ち
・両肘を鼻の前で合わせる。



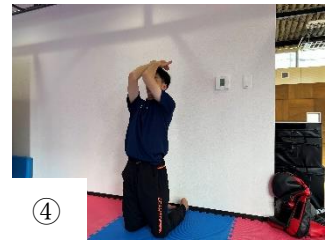
①



②



③



④

- ①両肘を耳のやや後方まで引く。
- ②両手を頭上高く引き上げ、手の甲を合わせる。
- ③①の体勢まで肘を曲げる。
- ④両肘を鼻の前で合わせる。(基本姿勢に戻る)

※①～④までの流れを 10 回(4カウント)
※肘が鼻と耳の高さから下がらないこと。

※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

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

