

○自宅課題トレーニング

【目的】 体の中心ラインにある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・夜のトレーニングとして行う。(朝…起床時、夜…就寝前)

○キャットバック

基本姿勢 (スタートポジション)



四つ這い

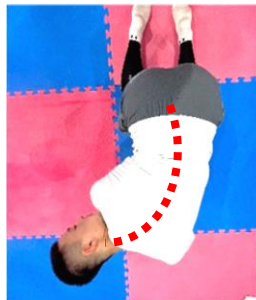
- ・肩関節の真下に手をつく。
- ・股関節(足の付け根)の真下に膝をつく。



- ①みぞおち(背中の真ん中)が一番高くなるように、丸める。
 - ②みぞおち(背中の真ん中)が一番低くなるように、反らす。
- ※10 回行う。

○サイドルック

①



- ①肩越しに自分のお尻をのぞき込む。お尻がブレないようにする!
 - ②反対側も同様に行う。
- ※左右 10 回ずつ行う。

○胸椎回旋

①



②



- ①肘を天井に向けて振り上げる。
 - ②肘を対角の脇の下に向かって近づける。
- ※左右 10 回ずつ行う。

○ヒップローテーション

基本姿勢 (スタートポジション)

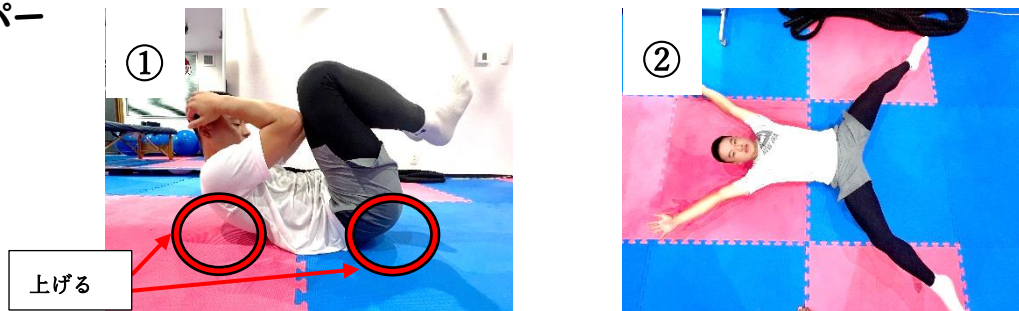


- ・四つ這いの姿勢をつくり、片足を床と平行にまっすぐ伸ばす。



- ①膝で円を描くように足の付け根から大きく動かす。【注意! お尻がブレないようにする!】
 - ②基本姿勢に戻る。
- ※左右 10 回ずつ行う。

○グーパー



①グー:膝と肘をへその上で合わせるように、体を小さく丸める。お尻を引き上げて体を丸める。

②パー:手と足を大きく広げる。 ※手足が床についてもいいので大きく手足を広げる

③ ①と②を交互に行う。

【10回×3セット】

○マルチランジ

基本姿勢(スタートポジション)



・両足は骨盤幅で開き、つま先を平行に立つ。
(ニュートラルの状態)



① 右足を前に、大きく1歩踏み出す。 ※股関節 90°でつま先と膝の向きが同じ。

② 軸足(左足)を移動させずに、右足を横に大きく1歩踏み出す。

③ 軸足(左足)を移動させずに、右足を左斜め前(45°)に大きく1歩踏み出す。

④ 軸足(左足)を移動させずに、右足を後ろ(180°)にターンし大きく1歩踏み出す。

※目線は常に前を向く。姿勢は背骨が真っ直ぐな状態。

【4カウント×左右各10回】

※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