

○自宅課題トレーニング

【目的】 体で四肢を支え、四肢で体を支える。安定した体をつくる。

【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)

【内容説明】 今回のトレーニングは、30秒静止した後に、30秒動きながら体幹を鍛える。

トレーニングⅠ



【30秒キープ】

① 両手、両足を真っすぐ伸ばし、斜め45度に傾け、30秒キープする。

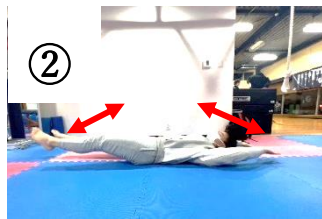
その時、腰が浮かないように注意。



【30～60秒間】

① 両手を体と垂直、股関節と膝を90度にする。
頭を床から上げる。

(基本姿勢)

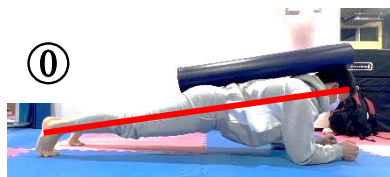


② ①の姿勢から手足を真っすぐ伸ばしたまま、同時に床スレスレまで動かし、止める。

その後、①の姿勢に戻す。

(30秒間①と②を繰り返す。)

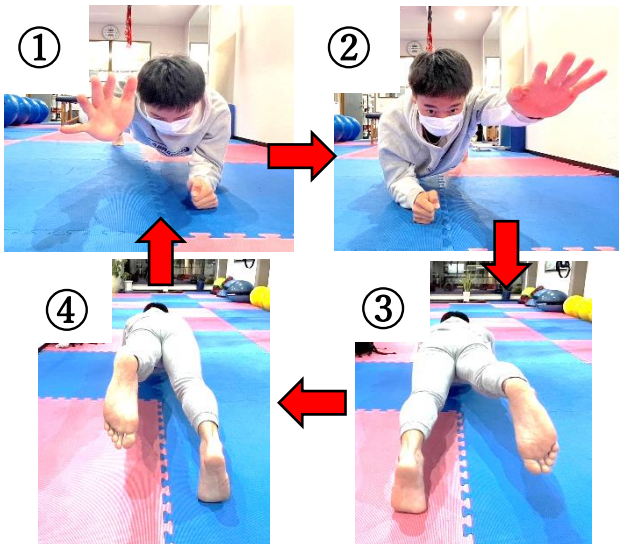
トレーニングⅡ



【30秒キープ】

① 足幅は腰幅、肩の真下に肘が付くようにする。

耳からくるぶしまでが1直線にする。(基本姿勢)



【30～60秒間】 基本姿勢キープのまま

① 右手を上げる。

② 左手を上げる。

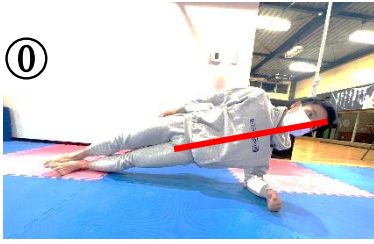
③ 右足を上げる。

④ 左足を上げる。

(30秒間①～④を繰り返す。)

トレーニングⅢ

①



【30秒キープ】

- ① 肩の真下に肘をつく。鼻からへそが1直線にする。(基本姿勢)
その時、お尻をしっかり上げる。上側の肩が前に倒れないように注意。

②

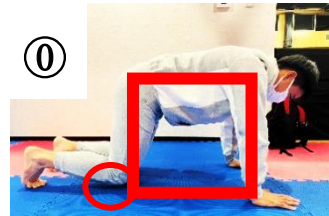


【30～60秒間】基本姿勢をキープのまま

- ② 上側の手足を上げる。その時、手は床に対して90度、足は床に対して45度にする。
その後基本姿勢に戻す。
(30秒間①と②を繰り返す。)

トレーニングⅣ

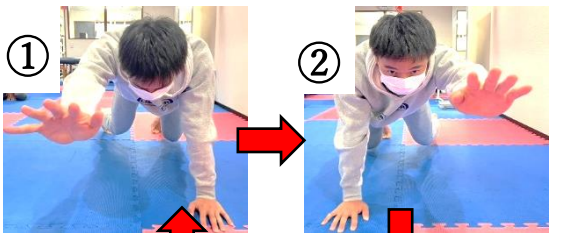
①



【30秒キープ】

- ① 肩関節の真下に手、股関節の真下に膝をつく。
上半身、腕、太もも、床で4角形口をつくる。
膝は床から1cm浮かせる。(基本姿勢)

②



③

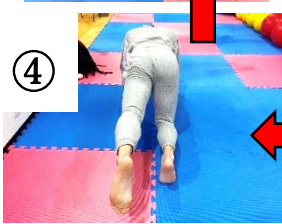


【30～60秒間】基本姿勢をキープのまま

- ① 右手を伸ばす。
② 左手を伸ばす。
③ 右足を伸ばす。
④ 左足を伸ばす。
(30秒間①～④を繰り返す。)

4角形を崩さないように、元の位置に戻す。

④



⑤



※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

