

○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)

トレーニング I



①

【基本姿勢】

① 両手を体と垂直、股関節と膝を90度にする。



②

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の姿勢に戻る。

ポイント！ 腰が床から離れないようにする！

【回数 30回】

トレーニング II



①

【基本姿勢】

① 肩の真下に手を床につき、背中と床を平行にする。



①

① 左手、右足を床から離し、床と平行になるように伸ばす。



②

② ①の基本姿勢に戻る。
元着いていた場所に手足を戻す。



③

③ 右手、左足を床から離し、床と平行になるように伸ばす。

【動かす順番】

①→①→②→③を続ける。

ポイント！ 背中が丸まらないよう注意。

【回数 左右合わせて 30回】

トレーニングⅢ



【基本姿勢】

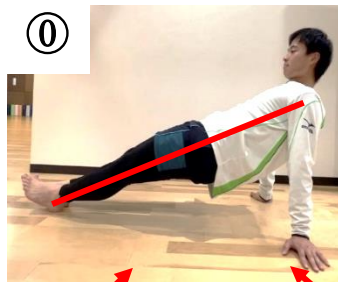
- ① 肩の真下に手をつく。鼻からへそが1直線にする。(基本姿勢)
その時、お尻をしっかり上げる。
ポイント！上側の肩が前に倒れないようにする！



- ① 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し、繰り返す。

【回数 各 30 回】

トレーニングⅣ



【基本姿勢】

- ① 肩の真下に手のひらをつき、肩からかかとが一直線になるように体を持ち上げる。

- ① 右足を上げ、基本姿勢に戻る。

- ② 左足を上げ、基本姿勢に戻る。



- ポイント！
足を上げた時に、お尻が落ちないようにキープする！

【回数 左右合わせて 30 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