宮崎市 トップアスリート発掘育成事業

2020年5月 自宅課題

2020年5月9日(土)

〇自宅課題の体操4種目

【目的】

上半身の**関節の動き**を良くする。また、その動かす**筋肉の発達**を促す。

【頻度】

毎日、朝・晩の体操として行う。（朝・・起床時、夜・・就寝前）**※前回の課題4種目と合わせて8種目行う。**

①肩甲骨押出し

基本姿勢

膝立ち

・両腕を地面と平行に前に出す。

①右の肩甲骨を前に押し出しながら右腕も前に押し出す。

②左の肩甲骨を前に押し出しながら左腕も前に押し出す。

※左右交互に20回

②肘丸体操

基本姿勢

膝立ち

・指先を肩につける。

①両肘で大きな丸を描くように**後ろ回し**。

②両肘で大きな丸を描くように**前まわし**。

③**左・右交互**に大きな丸を描くように**後ろ回し**。

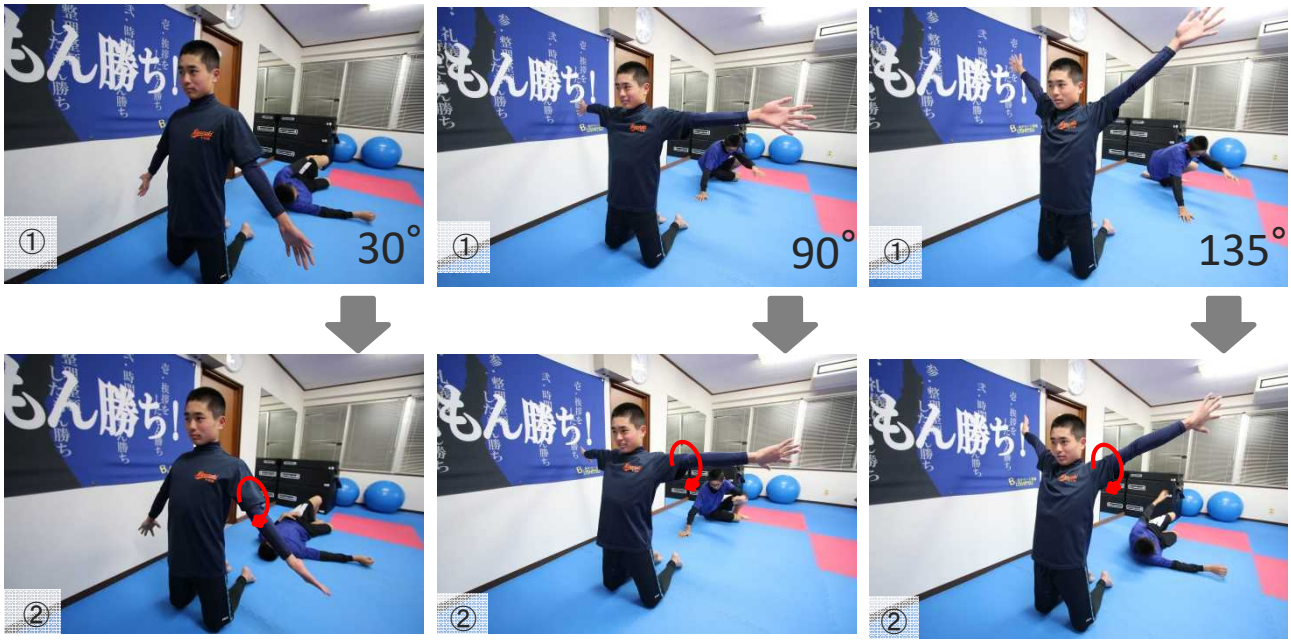
④**左・右交互**に大きな丸を描くように**前まわし**。

※それぞれ10回づつ。

③手のひら返し（3種目・30°、90°、135°）

基本姿勢・膝立ち

1．両腕を体幹より30°　　2．両腕を体幹より90°　　3．両腕を体幹より135°



①それぞれの角度で、上腕の付け根から親指側に捻る。（2秒間）
②元の位置に戻す。　※それぞれ10回づつ。

④ウインギング

基本姿勢
膝立ち
・両肘を鼻の前で合わせる。

①両肘を耳の横やや後方まで引く。
②両手を頭上高く引き上げ、手の甲を合わせる。
③両肘を耳の横やや後方まで降ろす。（①と同じ体勢）
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。

※要注意　肘が鼻と耳の高さから下がらないこと。

※ youtube動画あり (5月の自宅課題)
「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
2020年5月自宅課題をクリック

アスリート道場　検索

エクササイズについてのお問合せは【アスリート道場BUSHITSU】まで
☎ 0985-64-9862　✉ yume-ouen@bushitsu.com