

○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肩甲骨押し出し

#### 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。



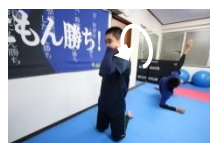
①両肘で大きな丸を描くように後ろ回し。



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回ずつ。

### 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(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