

○自宅課題の体幹トレーニング4種目

【目的】

- ・競技や日常では使わない身体の動き、働きを引き出す。
- ・ボディコントロール能力を高める。

【頻度】

毎日、朝・晩のトレーニングとして行う。(朝・・起床時、夜・・就寝前)

①膝寄せ腹筋



- ①仰向けになり両手両足を地面から垂直にあげる。(足の関節はすべて90度)
- ②両手の位置をキープしながら両膝を両手の位置まで引き上げる。

[注意！] 頭は地面につけたまま行う。

※30回連続で行う。

②仰向け 体幹連動



- ①仰向けになり、両手足と頭を床から10cm上げる。
- ②左手左足を伸ばし、右肘と右膝を合わせる。
- ③②の反対、
- ④交互に行う。(両手足、頭は地面から上げたまま。)

[注意！] 視線は伸ばした手を見る。

※左右交互に10回づつ。

③90° ローリング(軸づくり)



- ①両膝に手をあてる。頭と足は地面からあげる。
- ②左45度に傾ける。(鼻、ヘソ、目は同じ方向を向く。)
- ③右も同様に行う。

[注意！] 背中、お尻以外は地面につかない。
※左右交互に10回往復。

④180° ローリング(軸づくり)



- ①右手を左膝にあて、左手と右足を伸ばす。頭、両手足は地面からあげる。
- ②左に90度転がる。(鼻、ヘソ、目は同じ方向を向く。)
- ③右に90度転がる。
- ④手足を替えて同様に行う。

[注意！] 背中、お尻以外は地面につかない。
※左右交互の10往復。手足を替えて同様に10往復

※ youtube動画あり

「あすリーと道場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

トレーニング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