

## ○自宅課題トレーニング

### 【目的】

- ・自分の体を支える。

### 【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)

## ○レベル I

①



- ①足を壁につけて、お腹を上げる。  
両手で床をしっかり押す意識。  
頭からくるぶしまでは、1 直線を意識する。

※全身で壁を押しイメージ。

●30秒×3～5セット

## ○レベル II

①



- ①足を壁につけて、お腹を上げる。  
両手で床をしっかり押す意識。  
頭からくるぶしまでは、1 直線を意識する。

- ②①の姿勢から、足を上に上げていく。(5 歩程度)  
この時も、頭からくるぶしまで 1 直線。

※全身で壁を押しイメージ。

●30秒×3～5セット

②



## ○レベルⅢ



①

- ①足を壁につけて、お腹を上げる。  
両手で床をしっかり押す意識。  
頭からくるぶしまでは、1直線を意識する。



②

- ②①の姿勢から、足を上に上げていく。(5歩)  
この時も、頭からくるぶしまで1直線。

- ③①と②を繰り返す。

●5カウント×上下移動10往復

## ○レベルⅣ



①

- ①足を壁につけて、お腹を上げる。  
両手で床をしっかり押す意識。  
頭からくるぶしまでは、1直線を意識する。



↑(上から)

②



↓(横から)

- ②①の姿勢から、交互に膝を上半身に引き寄せる。  
この時も、頭からくるぶしまで1直線であること。  
片足で壁を押し、体を支える。
- ③右、左を繰り返す。

●左右各10回×3~5セット

※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 2023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