宮崎市トップアスリート発掘育成事業

2024年　2月　自宅課題

〇自宅課題トレーニング

【目的】

・体をコントロールして、動かそう。股関節の可動域をひろげよう。

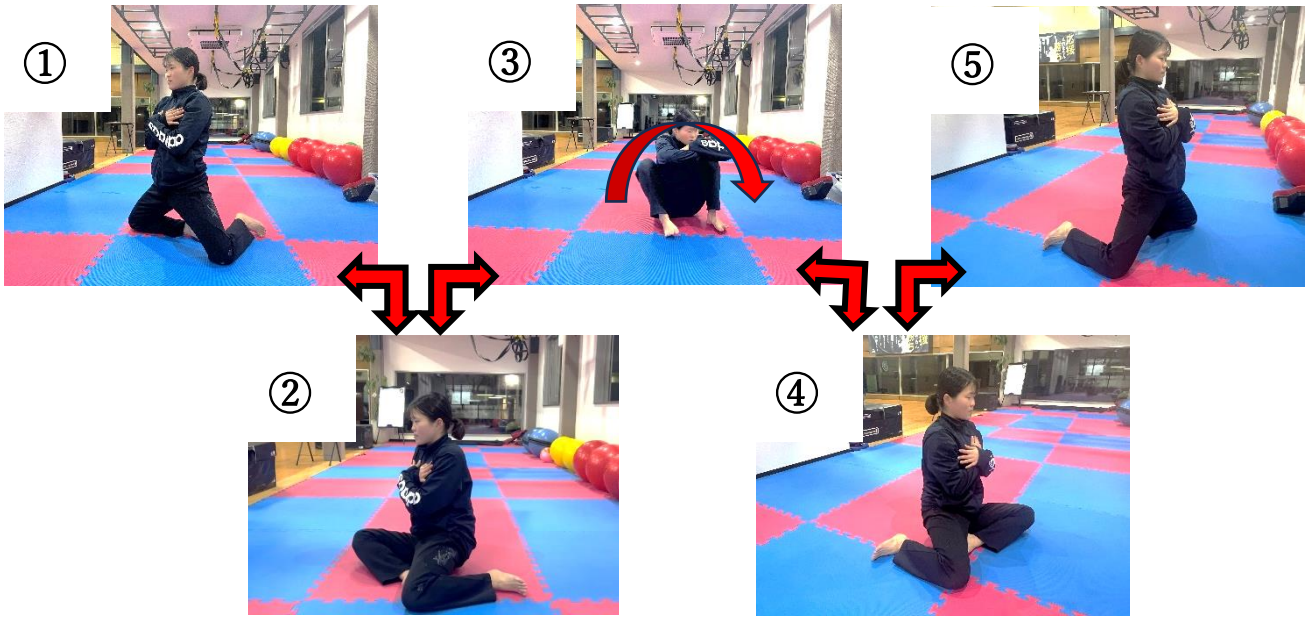
【頻度】

・毎日、朝・夜のトレーニングとして行う。（朝…起床時、夜…就寝前）

〇トレーニングⅠ

基本姿勢（スタートポジション）

・右足が体の正面、
　左足が体の横。（横座り）



① スタートポジションから、お尻を上げて膝立ち。

② ①の体勢から、お尻を床につけ、横座り。

③ 両膝を立てて、反対側に膝をたおす。その時、お尻、足の位置は変わらない。

④ スタートポジションとは逆の横座り。

⑤ ④の体勢からお尻を上げて、膝立ち。

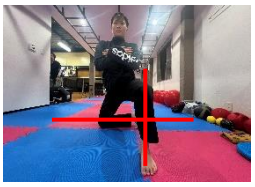
①→②→③→④→⑤→④→③→②→①の繰り返し

※往復10回

BUSHITSU
アスリート道場

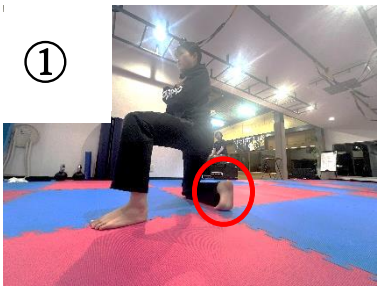
○トレーニングⅡ

基本姿勢（スタートポジション）

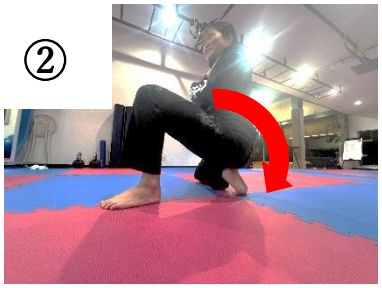


・片膝立ちになり、左足を体の正面に、
左足の真後ろ延長に右足を持ってくる。
（左右の足が垂直に交わる）
その際に、右足のかかとを上げる。

①



②



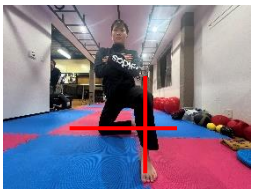
① 片膝立ちになり、左足を体の正面に、左足の真後ろ延長に右足を持ってくる。
その際に、右足のかかとを上げる。

② お尻を床方向、右足のかかとに触れるところまで下げる。その後①の体勢に戻す。

※各左右20回

○トレーニングⅢ

基本姿勢（スタートポジション）



・片膝立ちになり、左足を体の正面に、
左足の真後ろ延長に右足を持ってくる。
（左右の足が垂直に交わる）
その際に、右足のかかとを上げる。

①

②

① 片膝立ちになり、左足を体の正面に、
左足の真後ろ延長に右足を持ってくる。
その際に、右足のかかとを上げる。

② ①の姿勢から真上に、立ち上がる。
その際に、体は前足の方向に対して真っすぐにする。
その後①の体勢に戻す。

※各左右20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

BUSHITSU
アスリート道場