

○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。

【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)

○グー【クッション有】

基本姿勢 (スタートポジション)



グー

- ・へその真上で肘、膝をつける。
- ・頭、お尻上げ、背中を丸くする。



- ①スタートポジションをつくり、肘と膝の間にクッションを挟む。
 - ②頭方向、お尻方向に揺れる。その際に、クッションが落ちないようにする。
- ※往復10回

○グー【クッション無】

基本姿勢 (スタートポジション)



グー

- ・へその真上で肘、膝をつける。
- ・頭、お尻上げ、背中を丸くする。



- ①スタートポジションをつくり、肘と膝をへその真上でくっつける。
 - ②頭方向、お尻方向に揺れる。その際に、肘と膝が離れないようにする。
- ※往復10回

○足上げ【腰に手あり】



- ① 5 カウントで股関節、膝が90度になるように上げる。
 - ② 5 カウントで膝を伸ばして、天井に向かって真っすぐ伸ばす。
※腰が浮かないように注意。
 - ③ 5 秒キープ。
 - ④ 5 カウントで股関節、膝90度にする。
 - ⑤ 5 カウントでスタートの姿勢に戻る。繰り返す。
- ※ 5 カウント × 5 回 10 セット

※5 秒キープ

○足上げ【腰に手なし】



- ① 5 カウントで股関節、膝が90度になるように上げる。
 - ② 5 カウントで膝を伸ばして、天井に向かって真っすぐ伸ばす。
※腰が浮かないように注意。
 - ③ 5 秒キープ。
 - ④ 5 カウントで股関節、膝90度にする。
 - ⑤ 5 カウントでスタートの姿勢に戻る。繰り返す。
- ※ 5 カウント × 5 回 10 セット

※5 秒キープ

※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 2024 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

