

○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横向きになり、右手(下側)を頭上に伸ばす。左手(上側)は床について体を支える。

右足(下側)は、少し膝を曲げて、体を安定させる。【スタートポジション】

②左足(上側)を体の前まで大きく動かして、つま先のみ床に付ける。

③左足(上側)は右足の上を通り、半円を描きながら体の後方に動かして、かかとのみを床につける。

上半身が動かないように意識する。

※②⇔③を繰り返す。

※左右 各20回

○レベルⅡ



①横向きになり、右肩の真下に右肘を置く。左手(上側)は床について体を支える。

右足(下側)は、少し膝を曲げて、体を安定させる。【スタートポジション】

②左足(上側)を体の前まで大きく動かして、つま先のみ床に付ける。

③左足(上側)は右足の上を通り、半円を描きながら体の後方に動かして、かかとのみを床につける。

上半身が動かないように意識する。

※②⇔③を繰り返す。

※左右 各20回

〇レベルⅢ



①横向きになり、右手(下側)を頭上に伸ばす。左手(上側)は床に付けずに、体のバランスをとる。

右足(下側)は、少し膝を曲げて、体を安定させる。【スタートポジション】

②左足(上側)を体の前まで大きく動かして、つま先のみ床に付ける。

③左足(上側)は右足の上を通り、半円を描きながら体の後方に動かして、かかとのみを床につける。

上半身が動かないようにバランスを意識する。

※②⇄③を繰り返す。左右 各20回

〇レベルⅣ



①横向きになり、右肩の真下に右肘を置く。左手(上側)は床に付かずに、体のバランスをとる。

右足(下側)は、少し膝を曲げて、体を安定させる。【スタートポジション】

②左足(上側)を体の前まで大きく動かして、つま先のみ床に付ける。

③左足(上側)は右足の上を通り、半円を描きながら体の後方に動かして、かかとのみを床につける。

上半身が動かないようにバランスを意識する。

※②⇄③を繰り返す。左右 各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 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

