

○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)

○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)



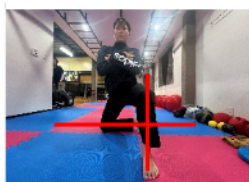
- ① スタートポジションから、お尻を上げて膝立ち。
- ② ①の体勢から、お尻を床につけ、横座り。
- ③ 両膝を立てて、反対側に膝をたおす。その時、お尻、足の位置は変わらない。
- ④ スタートポジションとは逆の横座り。
- ⑤ ④の体勢からお尻を上げて、膝立ち。

①→②→③→④→⑤→④→③→②→①の繰り返し

※往復10回

○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 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、右足のかかたと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 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 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