宮崎市トップアスリート発掘育成事業

2024 年 4 月　自宅課題

○自宅課題トレーニング

【目的】

・体の中心、背骨をしなやかに動かす。（上下、回旋動作）

【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）

○キャットバック

基本姿勢（スタートポジション）

四つ這い

・肩関節の真下にてをつく。

・股関節の真下に膝をつく。

①

②

①息を吐きながら、みぞおち(背中の真ん中)が一番高くなるように、丸める。（へそを見る。）

②息を吸いながら、みぞおち(背中の真ん中)が一番低くなるように、反らす。（天井を見る。）

※１０秒キープで、10 回行う。

○だるま転がり

基本姿勢（スタートポジション）

体育座り

・両手で両足を抱え込む。

・丸く、小さくなる。

①

②

①背中を丸めながら、後ろに転がる。その時、頭部に体重が乗り、足の裏が天井を向くところまで。

②勢いを使わずに、最初の体育座りに戻る。その時に、腹筋に力を入れる。

※左右 10 回ずつ行う。

○胸椎回旋

基本姿勢（スタートポジション）

・四つ這いの姿勢をつくり、片方の手を後頭部に当てる。

①

②

①息を吐きながら、肘を対角の脇の下に向かって近づける。
②息を吸いながら、肘を天井に向けて振り上げる。
※10 秒キープで、左右 10 回ずつ行う。

○胸椎回旋Ⅱ

基本姿勢（スタートポジション）

・うつ伏せになり、
腕は顔の下で『ハ』の字につく。

①

②

①左肘を意識しながら、天井を向くまで開いていく。
②左腕を元の位置に戻し、右腕を反対と同じように上げる。
※左右 10 回ずつ行う。

※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

BUSHITSU
アスリート道場