

○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