宮崎市トップアスリート発掘育成事業

2024 年　10 月　自宅課題

○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

○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

○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

BUSHITSU
アスリート道場