宮崎市トップアスリート発掘育成事業

2024 年　11 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）

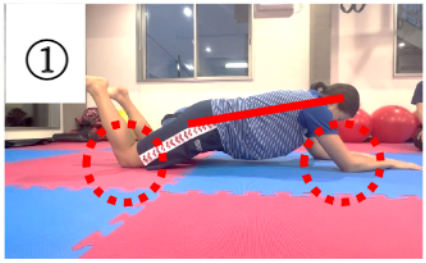
○レベルⅠ

○基本姿勢

・顎の真下に肘を置き、体を支える。

・お腹は床に付ける。

・首を長くするイメージで肩甲骨



①基本姿勢からおなかを上げる。

その時、**肘**と**膝**で体を支える。

頭からお尻までは１直線を意識する。

※上げてから５秒キープ

②①の姿勢で５秒キープしたら、お腹を床に付け、基本姿勢に戻る。

※動作中に手、肘の位置が変わらないように注意。

●１０回×３～５セット

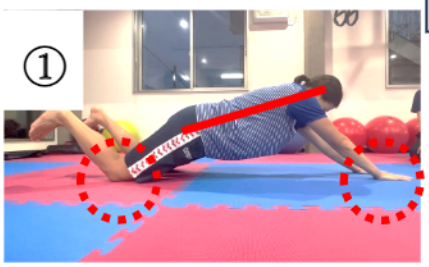
○レベルⅡ

○基本姿勢

・顎の真下に肘を置き、体を支える。

・お腹は床に付ける。

・首を長くするイメージで肩甲骨



①基本姿勢からおなかを上げる。

その時、**手のひら**と**膝**で体を支える。

頭からお尻までは１直線を意識する。

※上げてから５秒キープ

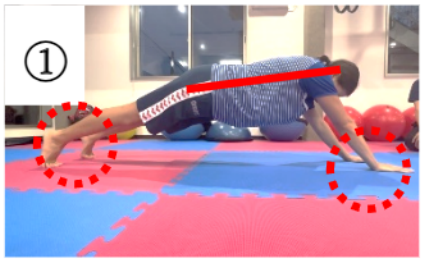
②①の姿勢で５秒キープしたら、お腹を床に付け、基本姿勢に戻る。

※動作中に手、肘の位置が変わらないように注意。

●１０回×３～５セット

BUSHITSU アスリート道場

○レベルⅢ



○基本姿勢

・顎の真下に肘を置き、体を支える。
・お腹は床に付ける。
・首を長くするイメージで肩甲骨

①基本姿勢からおなかを上げる。
その時、**手のひら**と**つま先**で体を支える。
頭からお尻までは１直線を意識する。
※上げてから５秒キープ

②①姿勢で５秒キープし、お腹を床に付け、基本姿勢に戻る。
※動作中に手、肘の位置が変わらないように注意。

●１０回×３～５セット

○レベルⅣ

○基本姿勢

・顎の真下に肘を置き、体を支える。
・お腹は床に付ける。
・首を長くするイメージで肩甲骨

①基本姿勢からおなかを上げ、**手のひら**、**つま先**で体を支える。
頭からお尻までは１直線を意識する。

②①の姿勢をキープしながら、手足を対角で床から離す。
右手と左足→左手と右足
頭からお尻までは１直線を意識する。

※動作中に手の位置が変わらないように注意。
●１０回×３～５セット

※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