# 宮崎市トップアスリート発掘育成事業

2024 年　12 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）

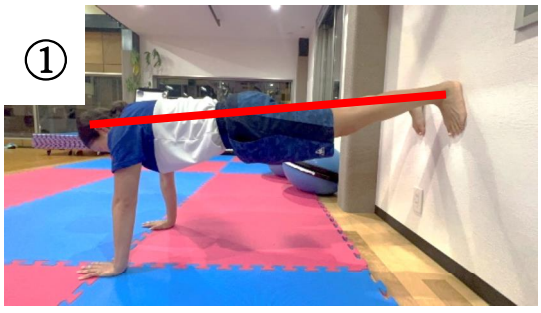
## ○レベルⅠ

①足を壁につけて、お腹を上げる。
　両手で床をしっかり押す意識。
　頭からくるぶしまでは、1 直線を意識する。

※全身で壁を押すイメージ。

●３０秒×３～５セット

## ○レベルⅡ




①足を壁につけて、お腹を上げる。
　両手で床をしっかり押す意識。
　頭からくるぶしまでは、1 直線を意識する。

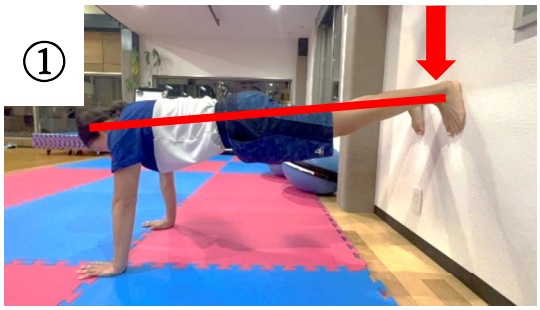
②①の姿勢から、足を上に上げていく。(5 歩程度)
　この時も、頭からくるぶしまで 1 直線。

※全身で壁を押すイメージ。

●３０秒×３～５セット

## ○レベルⅢ

①



②

①足を壁につけて、お腹を上げる。
　両手で床をしっかり押す意識。
　頭からくるぶしまでは、１直線を意識する。

②①の姿勢から、足を上に上げていく。(5 歩)
　この時も、頭からくるぶしまで１直線。

③①と②を繰り返す。

●5 カウント×上下移動１０往復

## ○レベルⅣ

①

↑(上から)

↓(横から)

②

①足を壁につけて、お腹を上げる。
　両手で床をしっかり押す意識。
　頭からくるぶしまでは、１直線を意識する。

②①の姿勢から、交互に膝を上半身に引き寄せる。
　この時も、頭からくるぶしまで１直線であること。
　片足で壁を押し、体を支える。
③右、左を繰り返す。

●左右各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