宮崎市トップアスリート発掘育成事業

2025 年　2 月　自宅課題

○自宅課題トレーニング

【目的】　股関節と胸の柔軟性、連動性を高める。

【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）

○トレーニング Ⅰ

⓪　肩の真下に手、膝の真下に足がくるようにする。
肩から膝までが 1 直線にする。

① 右手、左足を床から離して、右肘と左膝をへその真上で合わせる。

② 右手、左足を伸ばして指先から足先まで 1 直線にする。

③　①と②を繰り返す。

●左右各 20 回

○トレーニング Ⅱ

⓪　肩の真下に手、膝の真下に足がくるようにする。
肩から膝までが 1 直線にする。

① 右手、左足を床から離して、右肘と左膝をへその真上で合わせる。

② 左側に捻りながら合わせた肘と膝が下を向くようにする。

③　①と②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