

オンラインスクール



初級レベル

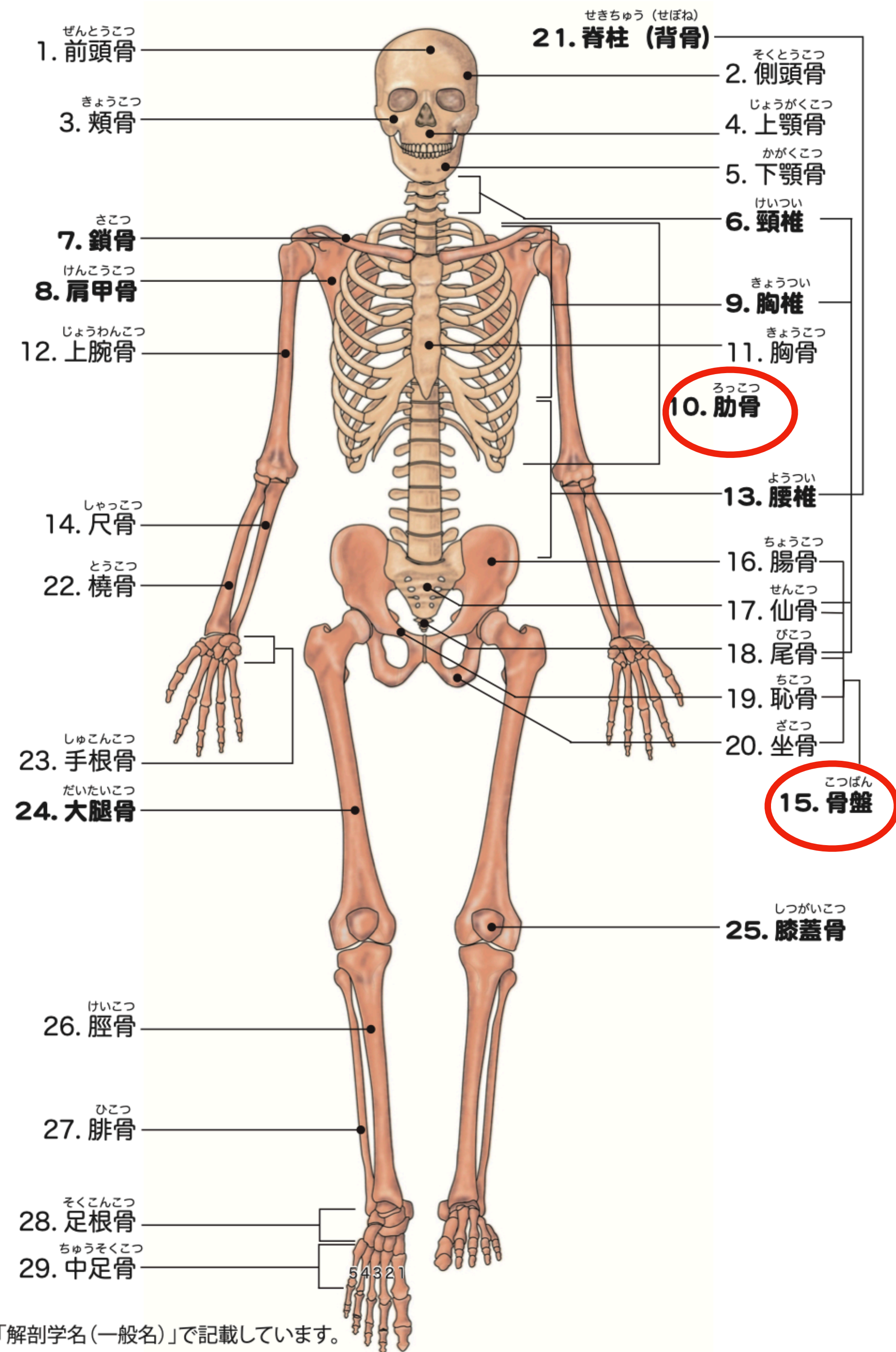
# 体幹と呼吸の復習 トレーニングメドレー

担当：遼太郎コーチ

# 今日の頭トレーニング

紙に書こう！

「人間」にはいくつ  
骨があるでしょう・・・？



①肋骨 (ろっこつ)

②骨盤 (こつばん)



・尾骨 (びこつ)

・恥骨 (ちこつ)

・坐骨 (ざこつ)

※「解剖学名(一般名)」で記載しています。

問題ですっ！

たいかん  
体幹つてなに？

場所は？なぜ鍛える？どうやって？

# フロントプランク



どの部分がしんどくなる・・・？



むいしき  
無意識





体幹の場所は・・・？

お腹 ・ お尻周り ・ 背中

①

②

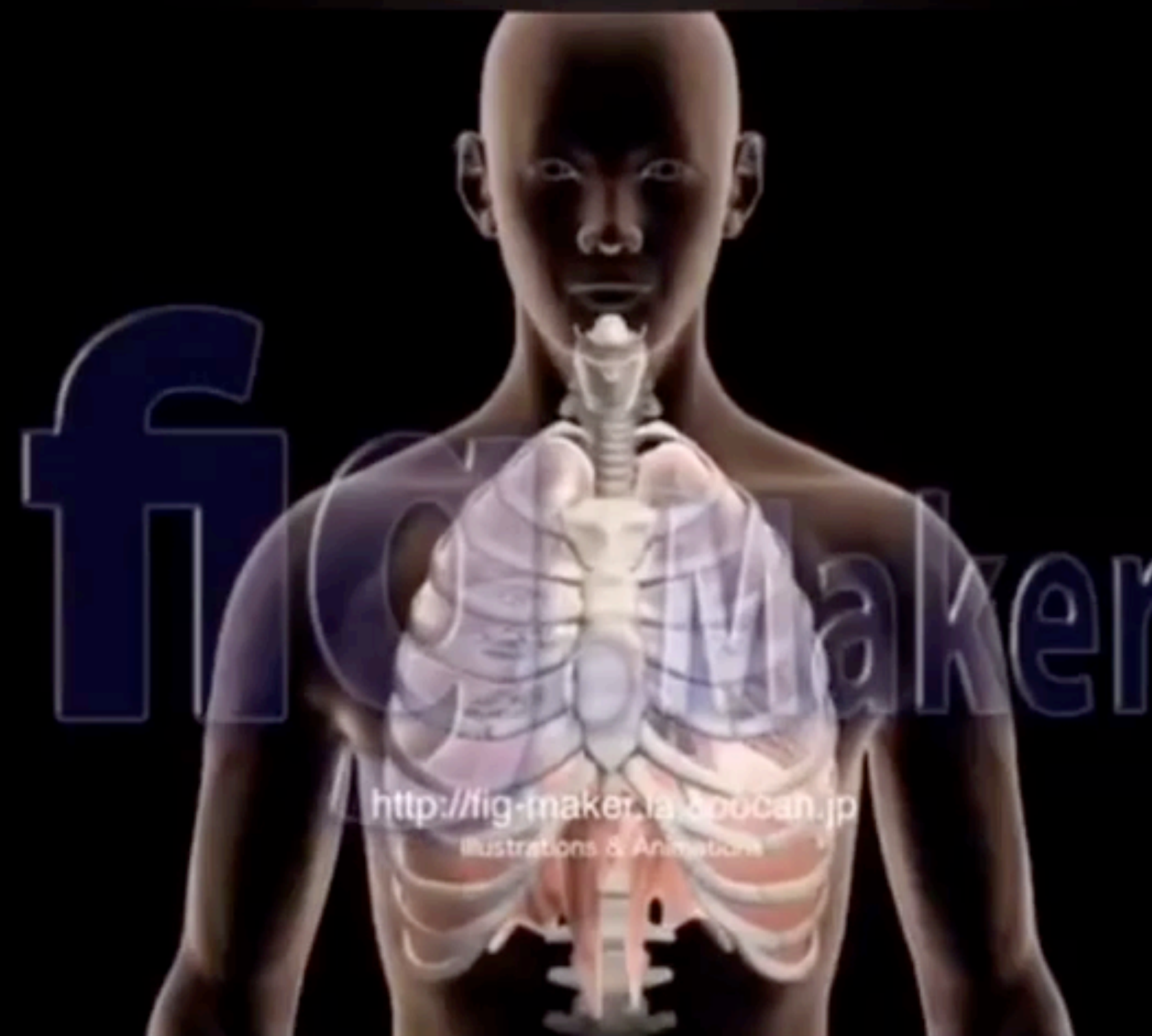
③



もっと**効果大**にするために・・・

ろっこつ

# 肋骨





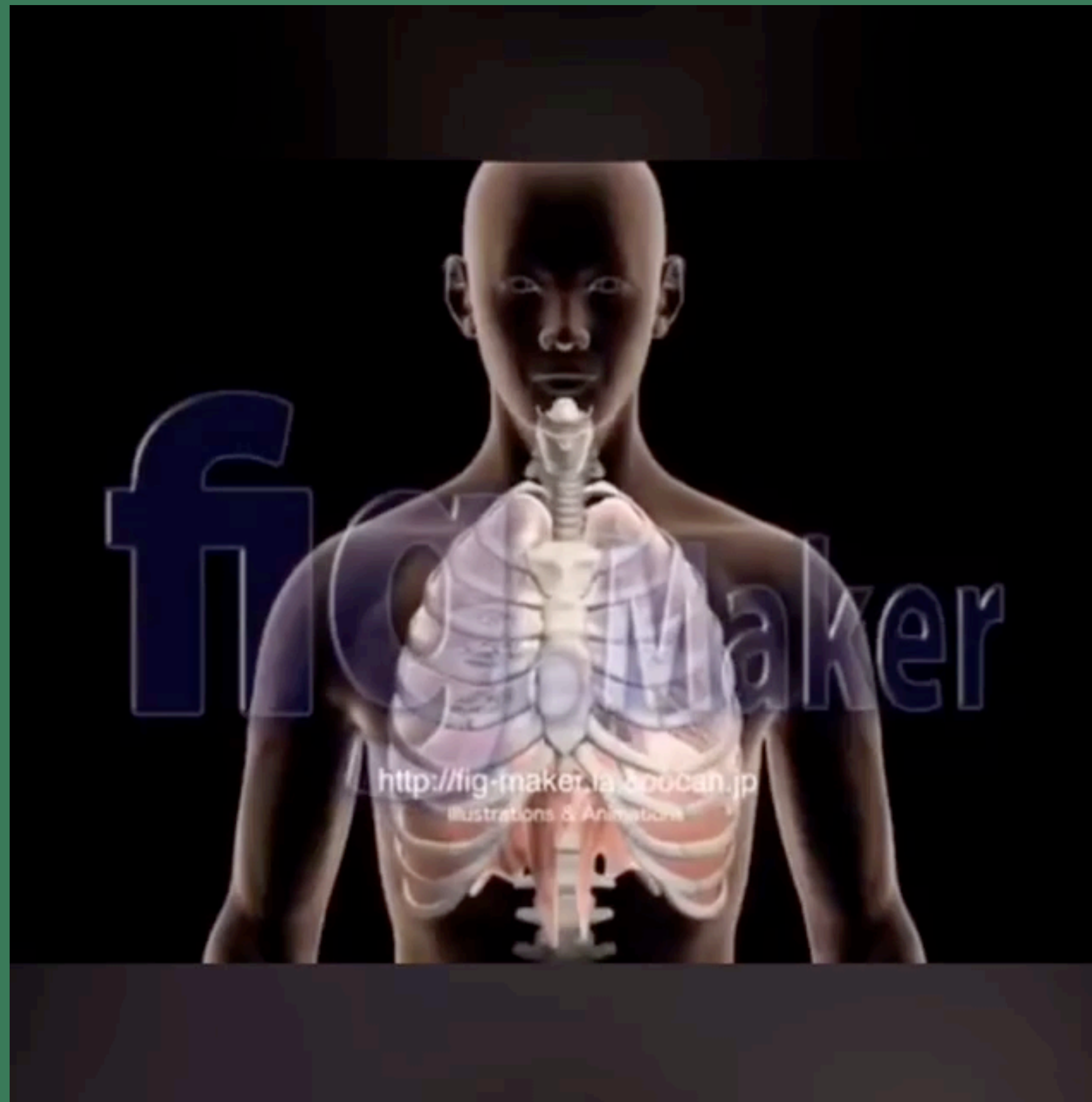
Point!



肋骨

ないせん  
内旋

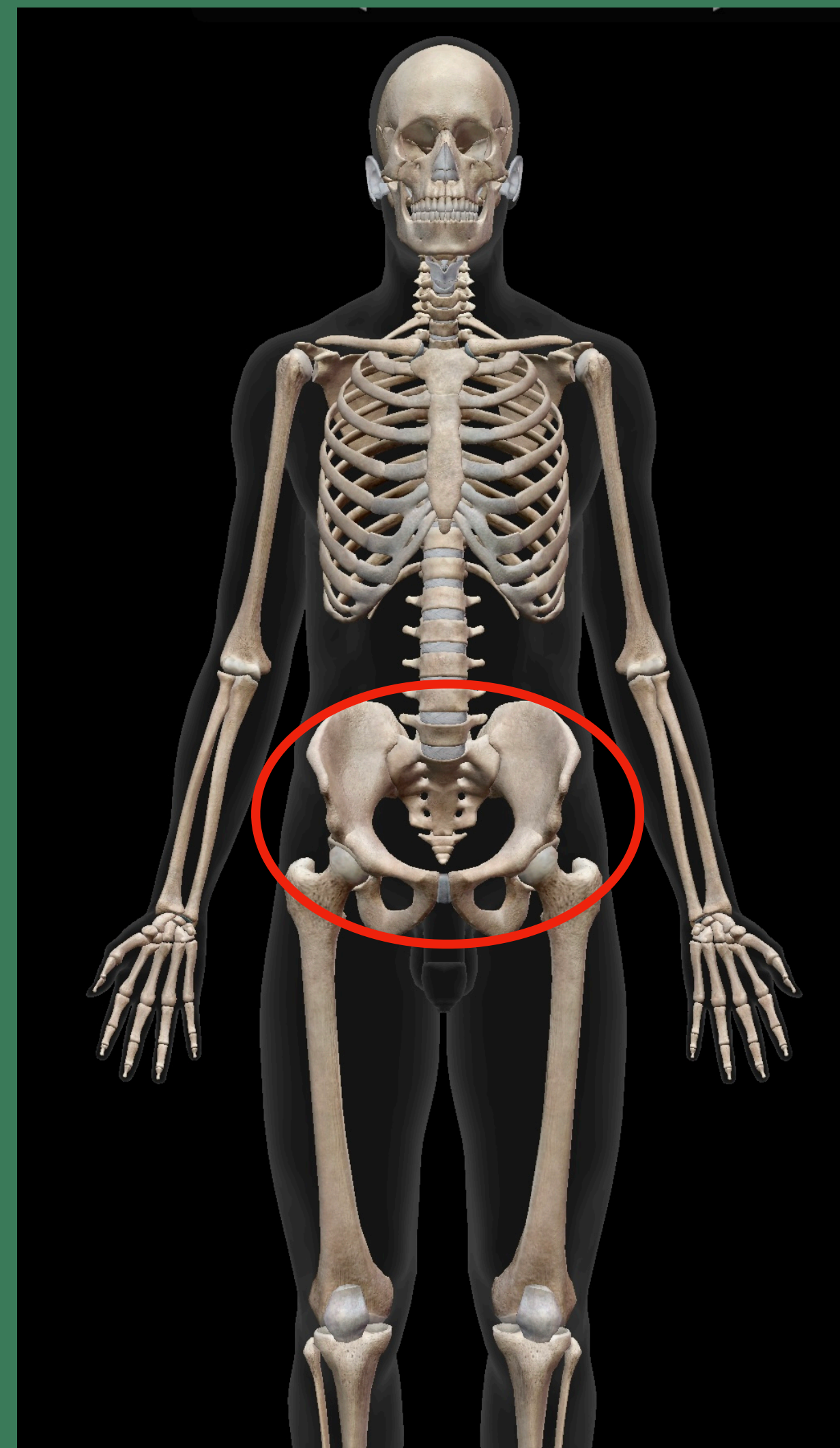
がいせん  
外旋



もっと**効果大**にするために・・・

こつぱん

# 骨盤



**Point!**



骨盤には

ぜんけい

**前傾**

こうけい

**後傾**

がある

Point!



骨盤

ぜんけい  
前傾

こうけい  
後傾



骨盤前傾



骨盤後傾

# 立った状態の前傾・後傾



# 仰向け状態の前傾・後傾



超

Point!



肋骨

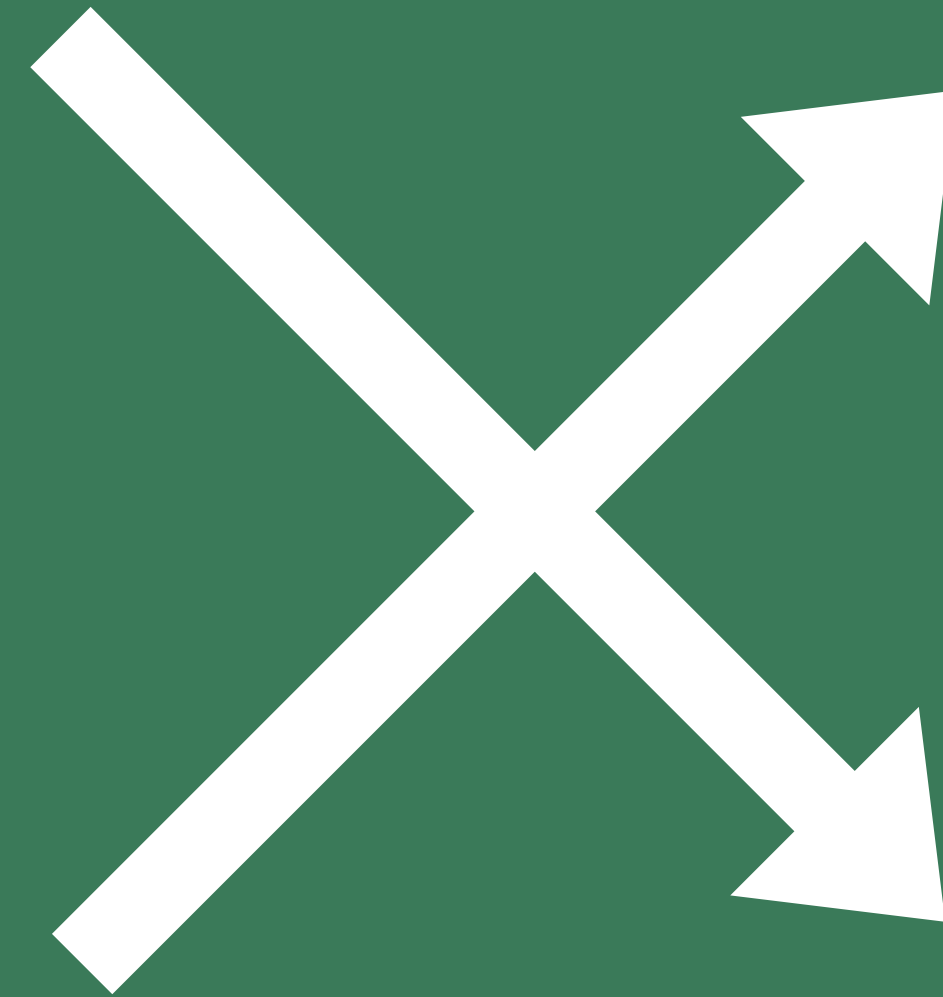
ぜんけい  
前傾

ないせん  
内旋

こうけい  
後傾

がいせん  
外旋

骨盤



## 問題

四つ這い（ハイハイ）での  
前傾・後傾をやってみよう！





# 四つ這いの前傾・後傾



トレーニング

意識してね！

前傾・後傾を使って  
トレーニングしよう！

# トレーニング

何を意識...?

## 仰向けメドレー

- ①デッドバグ ②対角デッドバグ
- ③レッグロウリング ④デッドバグチョップ

## うつ伏せメドレー

- ①ボディーキープヒップエクステンション
- ②ボディーキープ オン イス
- ③ボディーキープ オン イス + $\alpha$

## 上級者レベル

- ①トランクスタビリティープッシュアップ
- ②ドロップ腕立て

# 仰向けメドレー

- ①デッドバグ ②対角デッドバグ ③レッグロウリング ④デッドバグチョップ



## 仰向けメドレー

- ①デッドバグ ②対角デッドバグ ③レッグロウリング ④デッドバグチョップ



## 仰向けメドレー

①デッドバグ ②対角デッドバグ ③レッグロウリング ④デッドバグチョップ



# 仰向けメドレー

- ①デッドバグ ②対角デッドバグ ③レッグロウリング ④デッドバグチョップ



# うつ伏せメドレー

① ボディーキープ ヒップエクステンション ② ボディーキープ オンイス ③ ボディーキープ オンイス +  $\alpha$





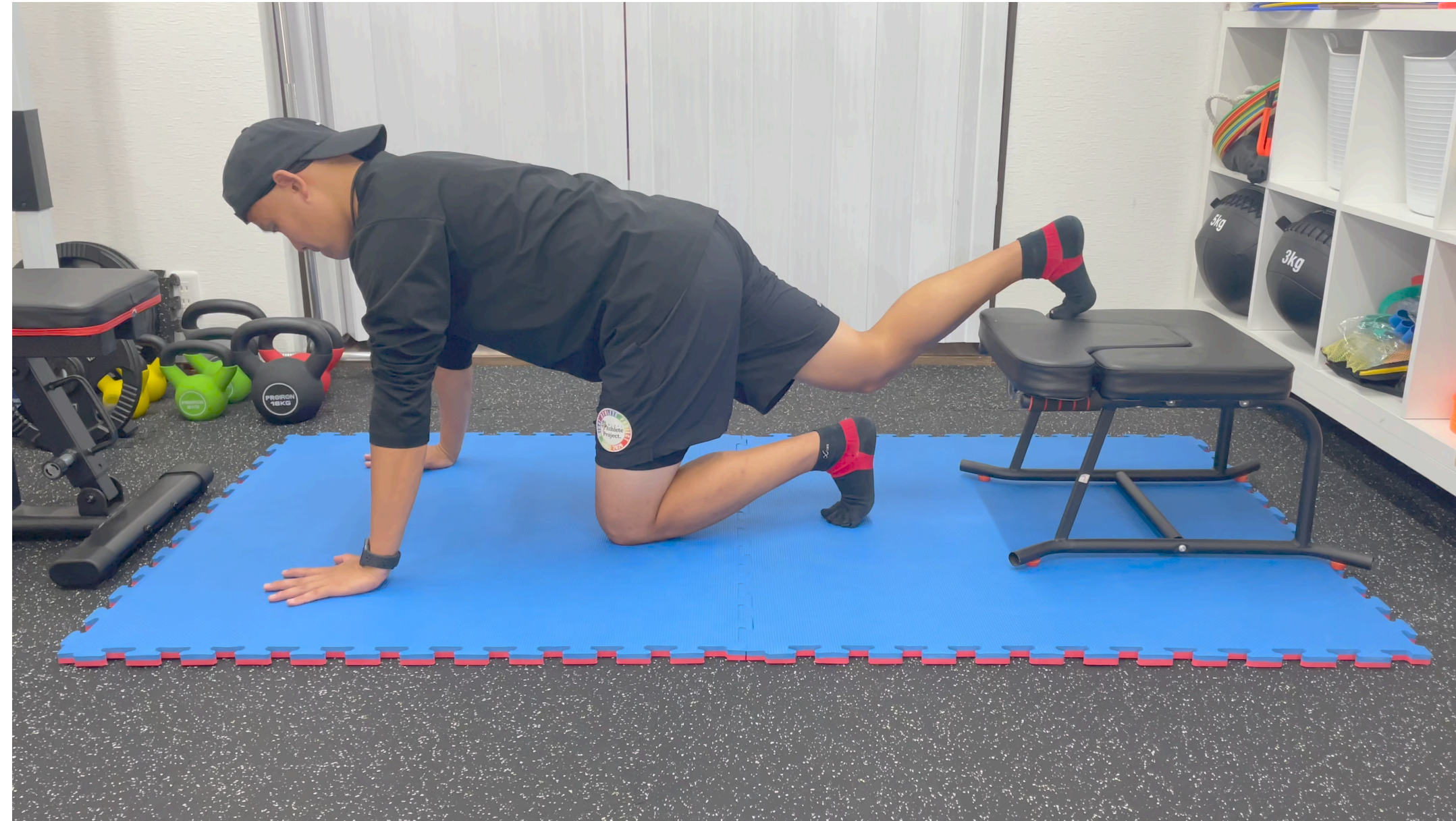
# うつ伏せメドレー

① ボディーキープ ヒップエクステンション **② ボディーキープ オンイス** ③ ボディーキープ オンイス +  $\alpha$



# うつ伏せメドレー

① ボディーキープ ヒップエクステンション ② ボディーキープ オンイス ③ ボディーキープ オンイス +  $\alpha$



上級者レベル

①トランクスタビリティープッシュアップ②ドロップ腕立て



上級者レベル

① トランクスタビリティープッシュアップ ② ドロップ腕立て





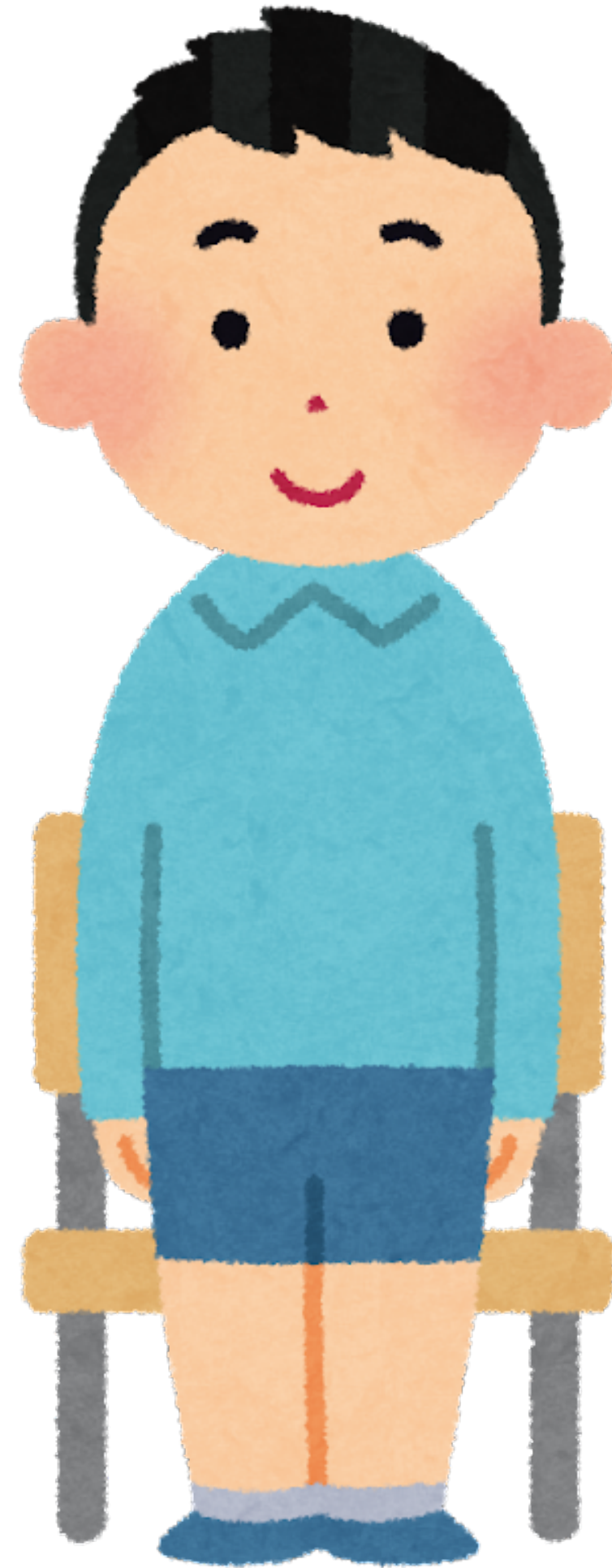
最後に・・・

たいかん  
体幹つてなに？

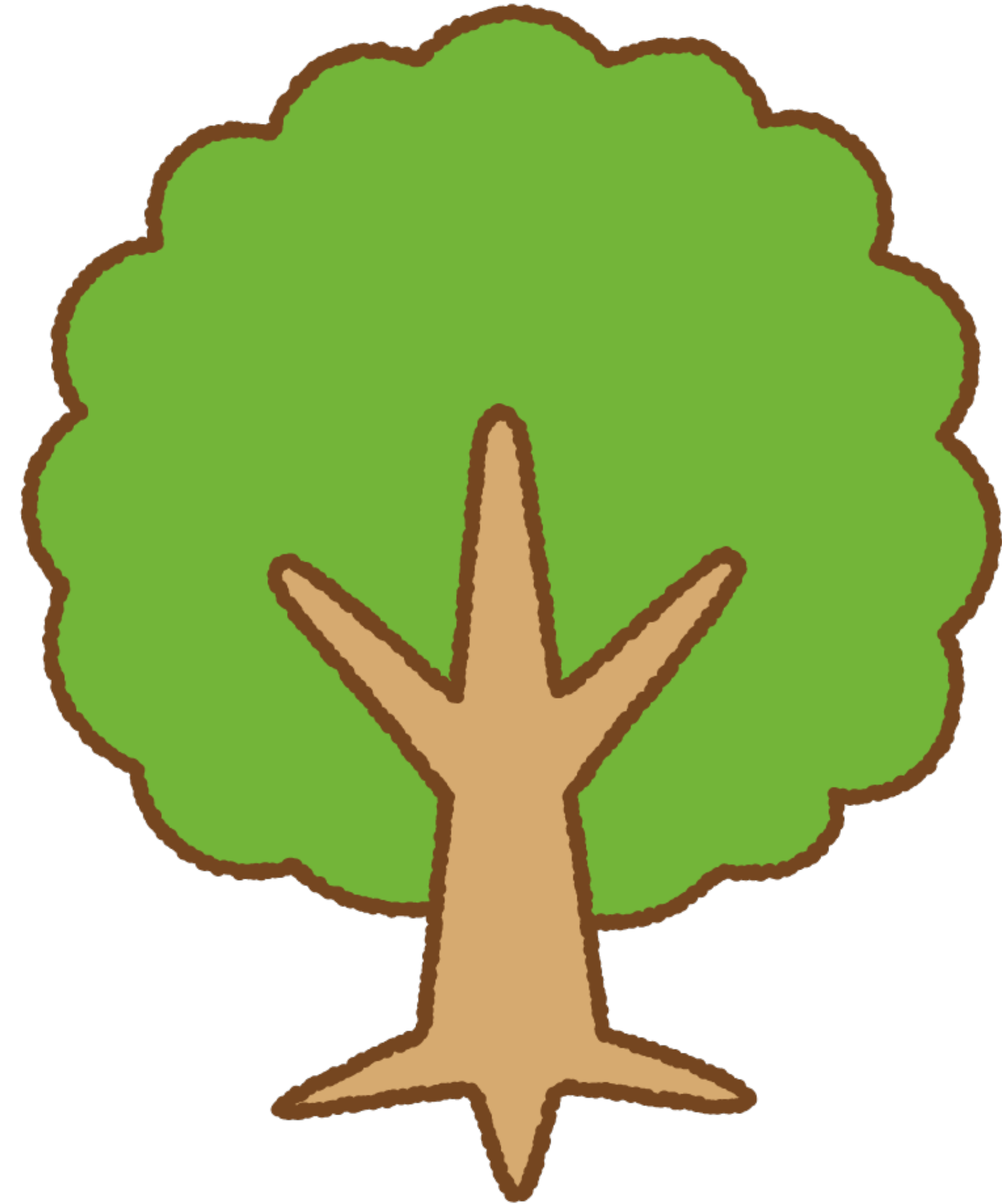
紙に書こう！

場所は？なぜ鍛える？どうやって？

たいかん  
体幹

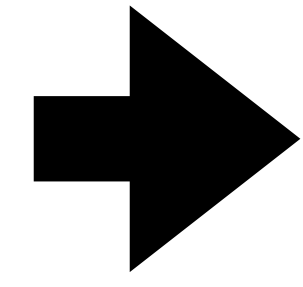


もっかん  
木幹

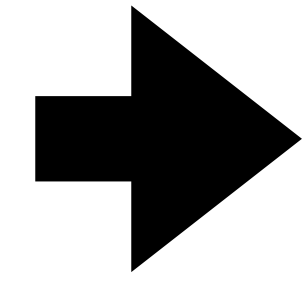


たいかん

体幹

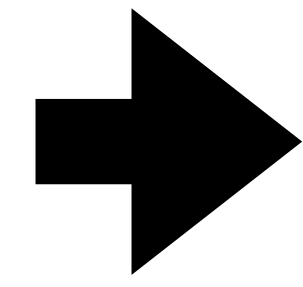


体の幹

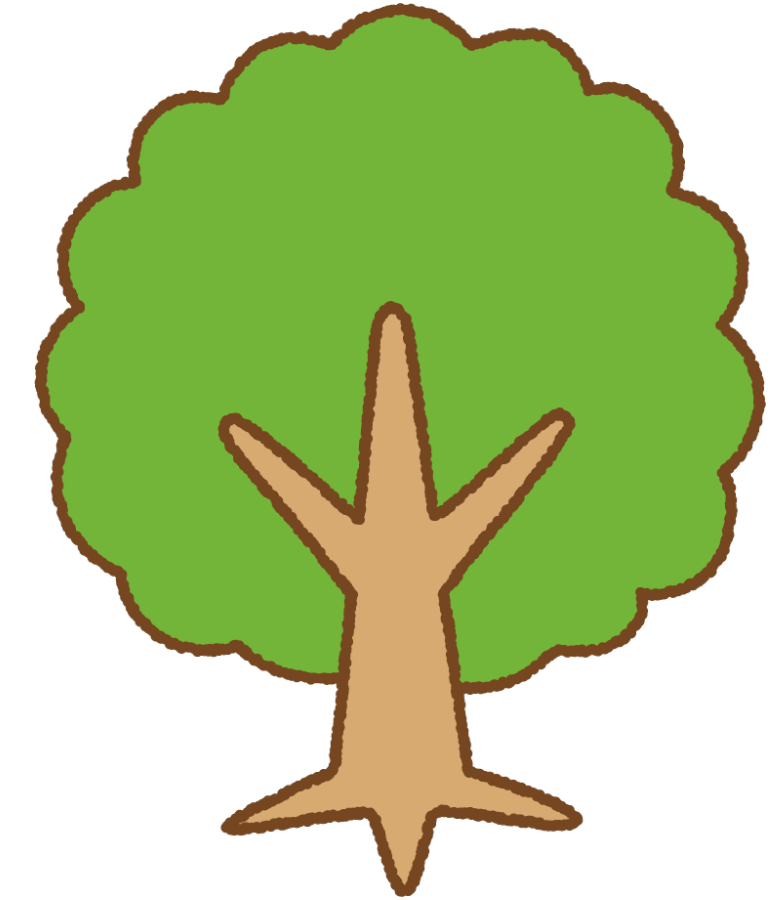
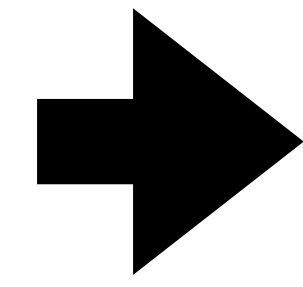


もっかん

木幹

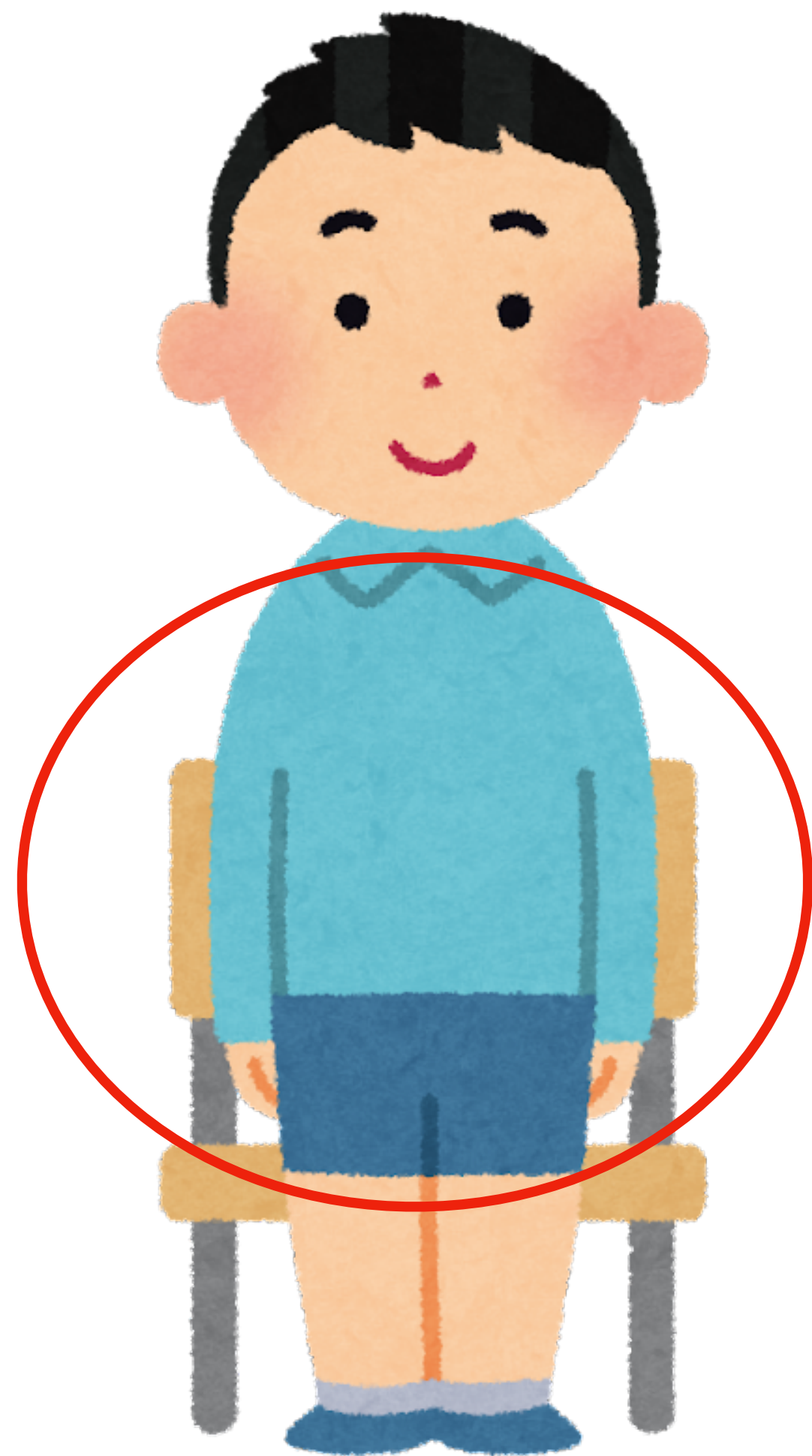


木の幹

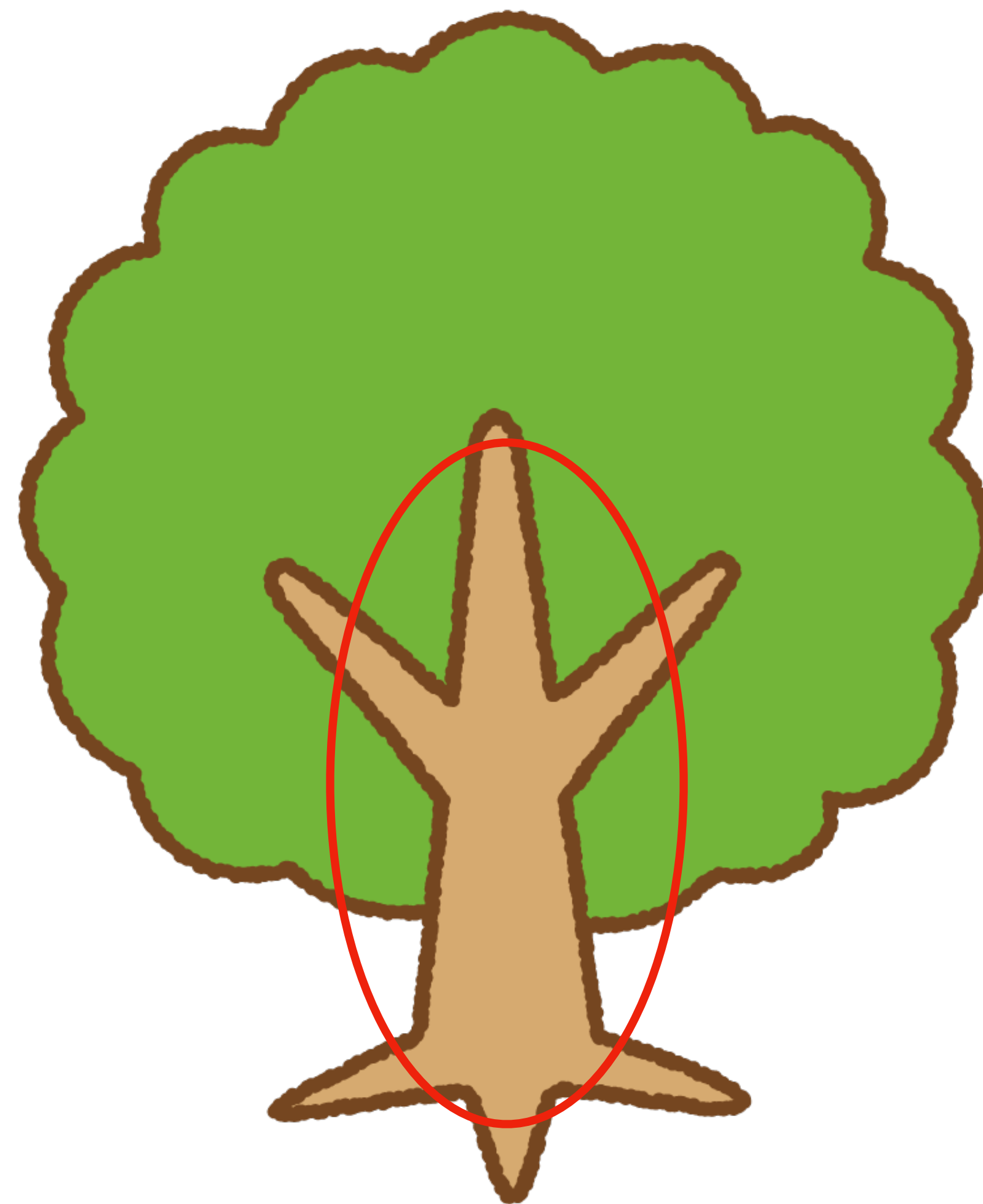




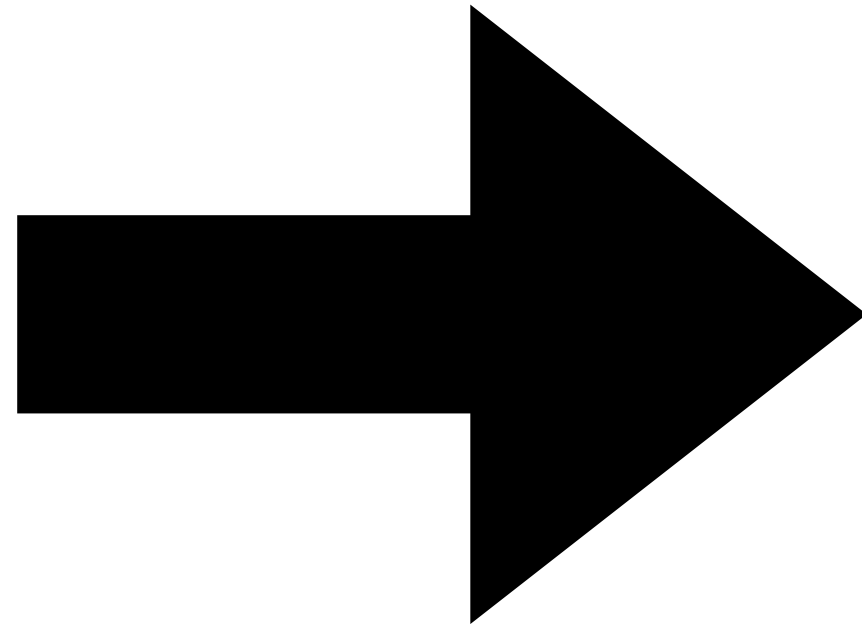
たいかん  
体幹



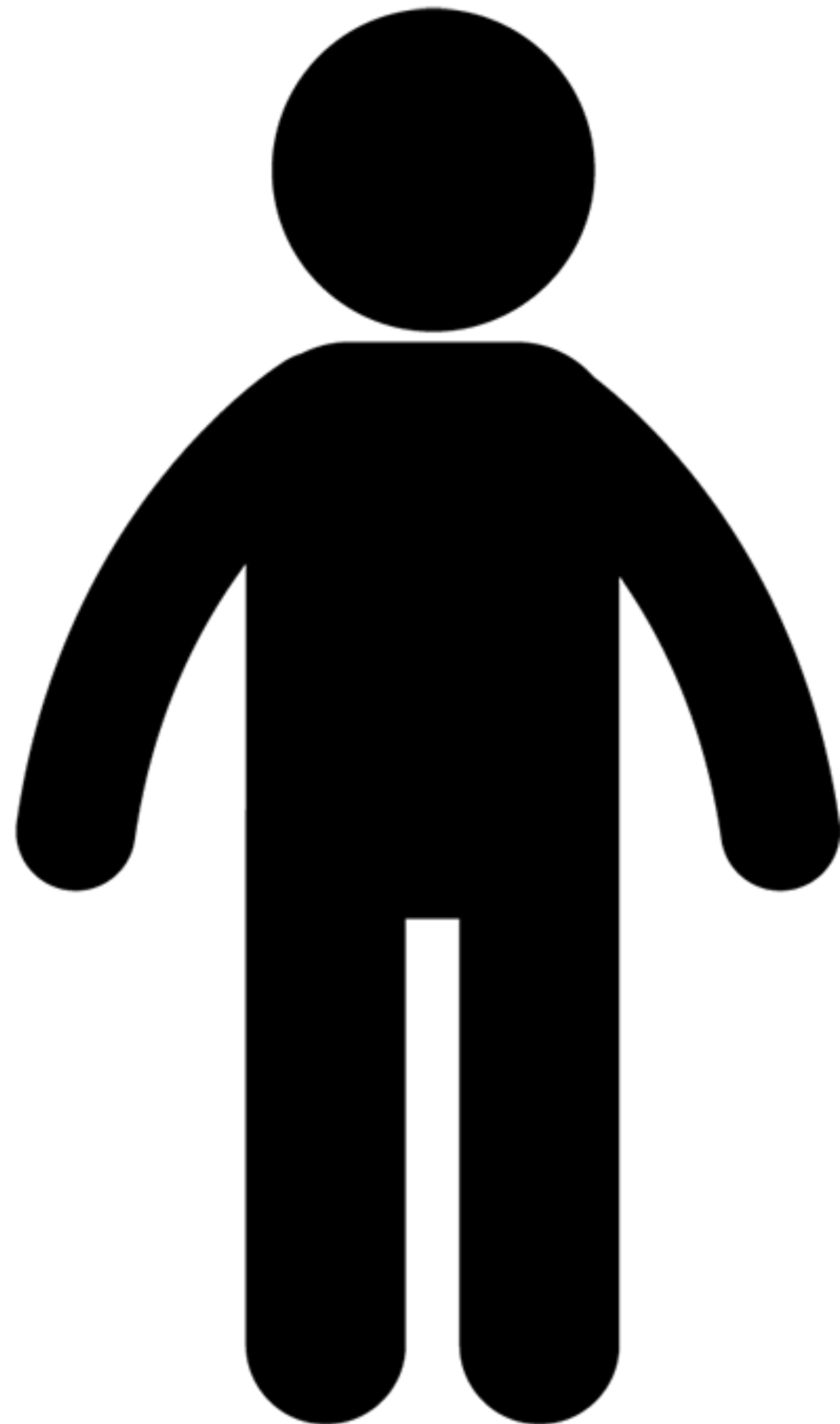
もっかん  
木幹



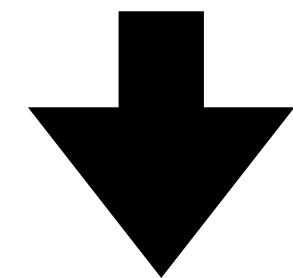
もっかん  
木幹



たいかん  
体幹

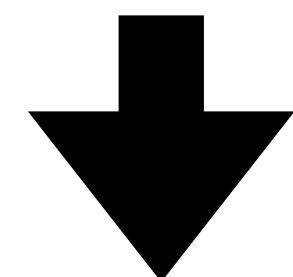


木の幹



お腹

周りの木や草



手や足



むいしき  
無意識





## 9月日程 **オンラインスクール** **入学募集中!**

09/02(土) 20:00~21:00

**中級** **自分と戦おう**  
**レベル** **メンタルコントロール**



09/09(土) 20:00~21:00

**中級** **食品添加物**  
**レベル** **について**



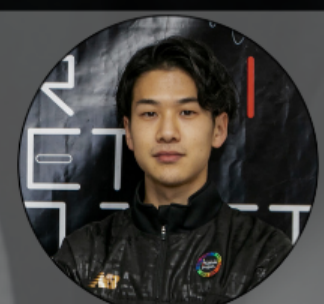
09/16(土) 20:00~21:00

**上級** **筋膜**  
**レベル** **ってなに?**



09/17(日) 20:00~21:00

**初級** **腰痛について**  
**レベル**



09/23(土) 20:00~21:00

**初級** **体幹と呼吸の復習**  
**レベル** **& トレーニング**



09/30(土) 20:00~21:00

**上級** **足関節のケガ予防**  
**レベル** **トレーニング**



目指せ! 自分自身が「自分の最強トレーナー」  
アカデミー生専用ページ



未来アスリートプロジェクト

**オンラインアカデミー専用ページ**

**自分のランクを確認しよう!**



本ページは、アカデミー生専用のページです。  
授業の前に講義資料をダウンロードしたり、  
授業の録画を見て復習してください。

**目指せ! 「自分自身が「自分の最強トレーナー」」**

今月の  
**スケジュール**



ごまかす(システム上、講義お返しに  
取得できない場合がございます)

**ミニテスト**

8月開催「第1回ミニテスト」の回  
答期限は、**8/27 21:00~8/30 23:59**  
まで

本アカデミーの  
学習のすすめ



子どもたちの「できた！」を増やす  
トレーニング&イベント団体“未来アスリートプロジェクト”



MIRAI  
ATHLETE  
PROJECT  
— if you can dream it, you can do it. —

