

下半身の筋力へのアプローチ

Weight Shift Squat

ウエイト・シフト・スクワット

体重を側方に寄せた状態でのスクワット運動で
股関節の動きを引き出します



Single Leg Squat with Ankle Hold

片脚スクワットからの大腿のストレッチ

立位で足腰の安定性と筋力の向上を図ります



下半身の筋力へのアプローチ ①

- 足を肩幅ほどに開き、体重を側方に寄せます。
- **体重を乗せた方と反対の足裏側面が軽く浮くようにします。**



- ゆっくりとできる範囲で腰をおとしていきます。足裏側面は軽く浮かせたまま行います。

下半身の筋力へのアプローチ ①

- 左右やってみましょう。



- 3～5回・2～3セットが目安です。

下半身の筋力へのアプローチ ②

- 一方の足首を持ち、できるだけ低いところまで腰を落とします。
- 手で持っている足のかかとを臀部にできるだけ引き寄せ、支持側の足裏全体で地面を踏み込んで立ち上がります。



- 腰が反らないように気をつけ、左右3～5回・2～3セットが目安です。