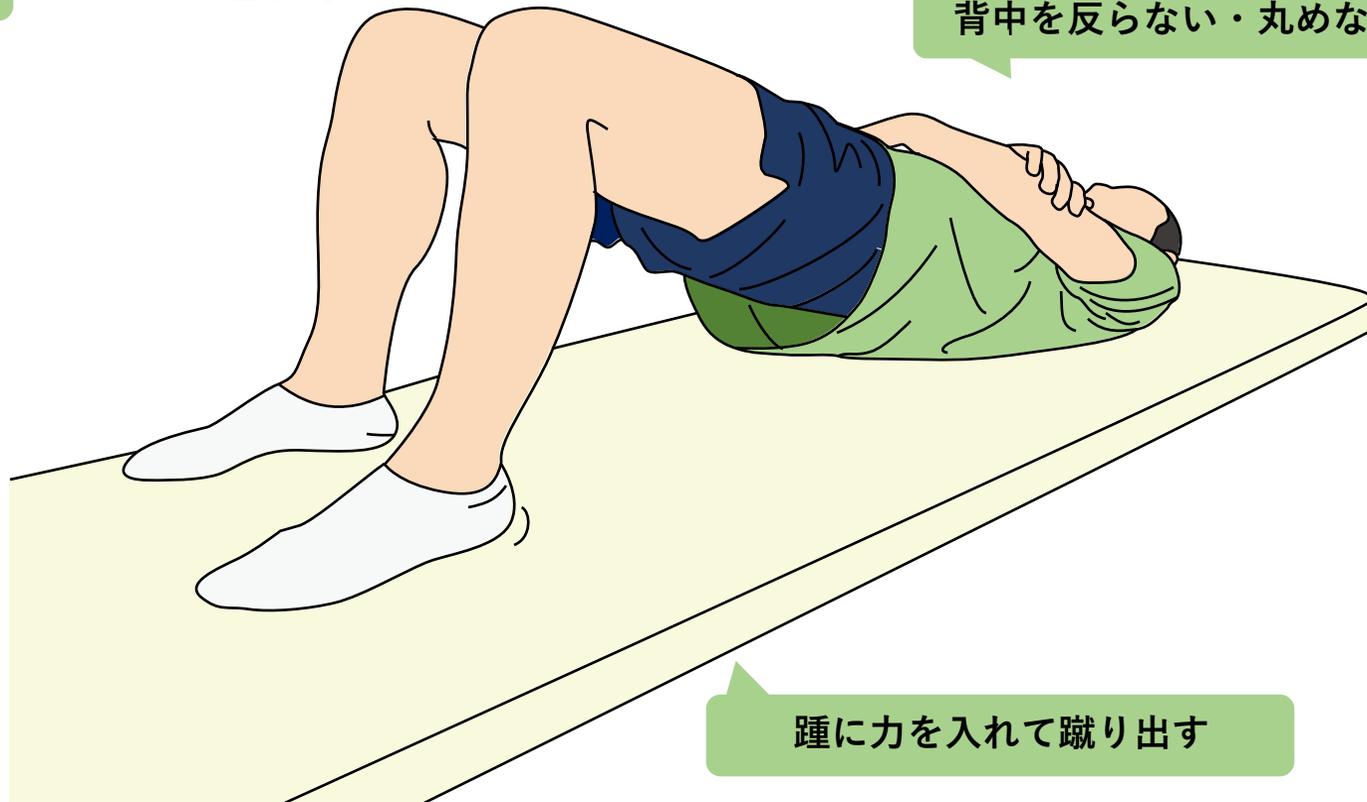


両脚ブリッジ (お尻上げ)

目的 大臀筋、腹筋の筋力強化

回数 15回×3セット



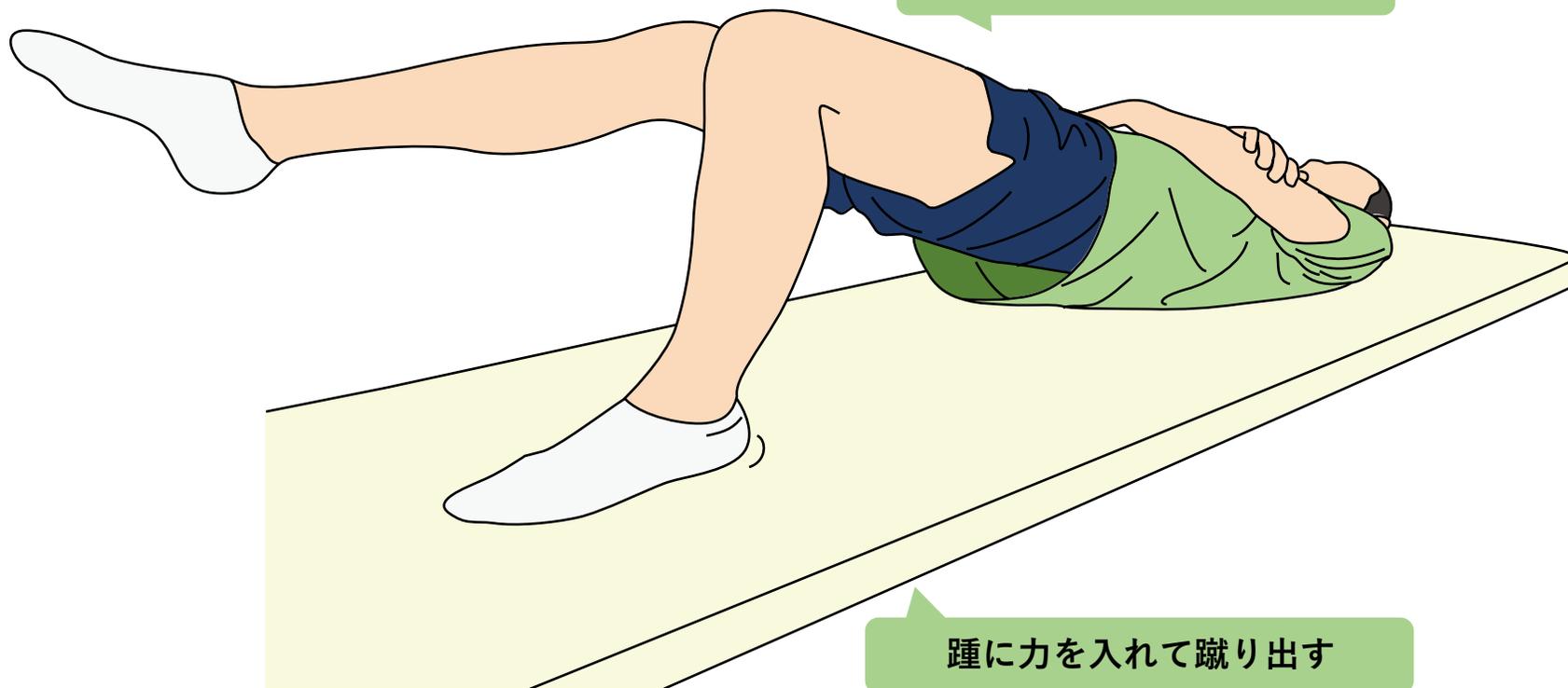
①両腕を胸に前で組んで両膝を立てます

②お尻を持ち上げます

片脚ブリッジ (お尻上げ)

目的 大臀筋、腹筋の筋力強化

回数 左右15回×3セット



①両腕を胸に前で組んで両膝を立てます

②片方の下肢を拳上する。お尻を持ち上げます

片脚お尻上げ

目的 大臀筋、腹筋の筋力強化

回数 左右15回×3セット



背中を反らない・丸めない

踵に力を入れて蹴り出す

①足を組んで片足を上げる

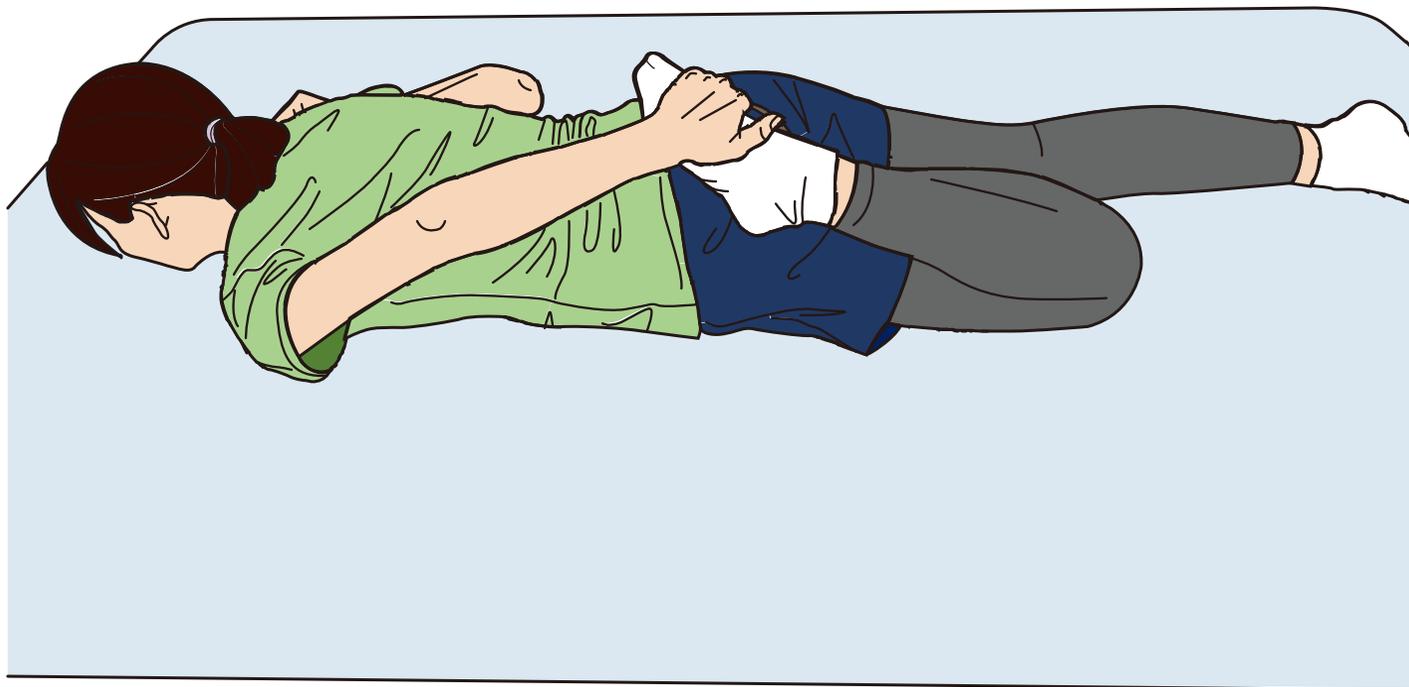
大腿四頭筋のストレッチ

目的 大腿四頭筋のストレッチ

回数 左右15回×3セット

背中が後ろに反れないように

お尻が浮いてこないように



① うつ伏せになり膝を曲げて足先を握る

② 手で足先を引っ張り、膝を曲げ、踵をお尻につける

カエルストレッチ

目的 大体内側のストレッチ

回数 左右15回×3セット

脚は肩幅より広く



爪先・膝は外側に向ける

背中を反らない、丸めない



踵と膝を一直線上に並ばせる

①両肘をついて股関節を開き前後に動かします

腸腰筋のストレッチ

目的 腸腰筋のストレッチ

回数 左右15回×3セット

まっすぐ前に膝を曲げる



①片膝立ちの状態から膝を曲げていく

お尻のストレッチ

目的 大臀筋のストレッチ

回数 左右15回×3セット

腰が反れないように



臀部筋の伸びを意識して



① 仰向けになって膝を立てます

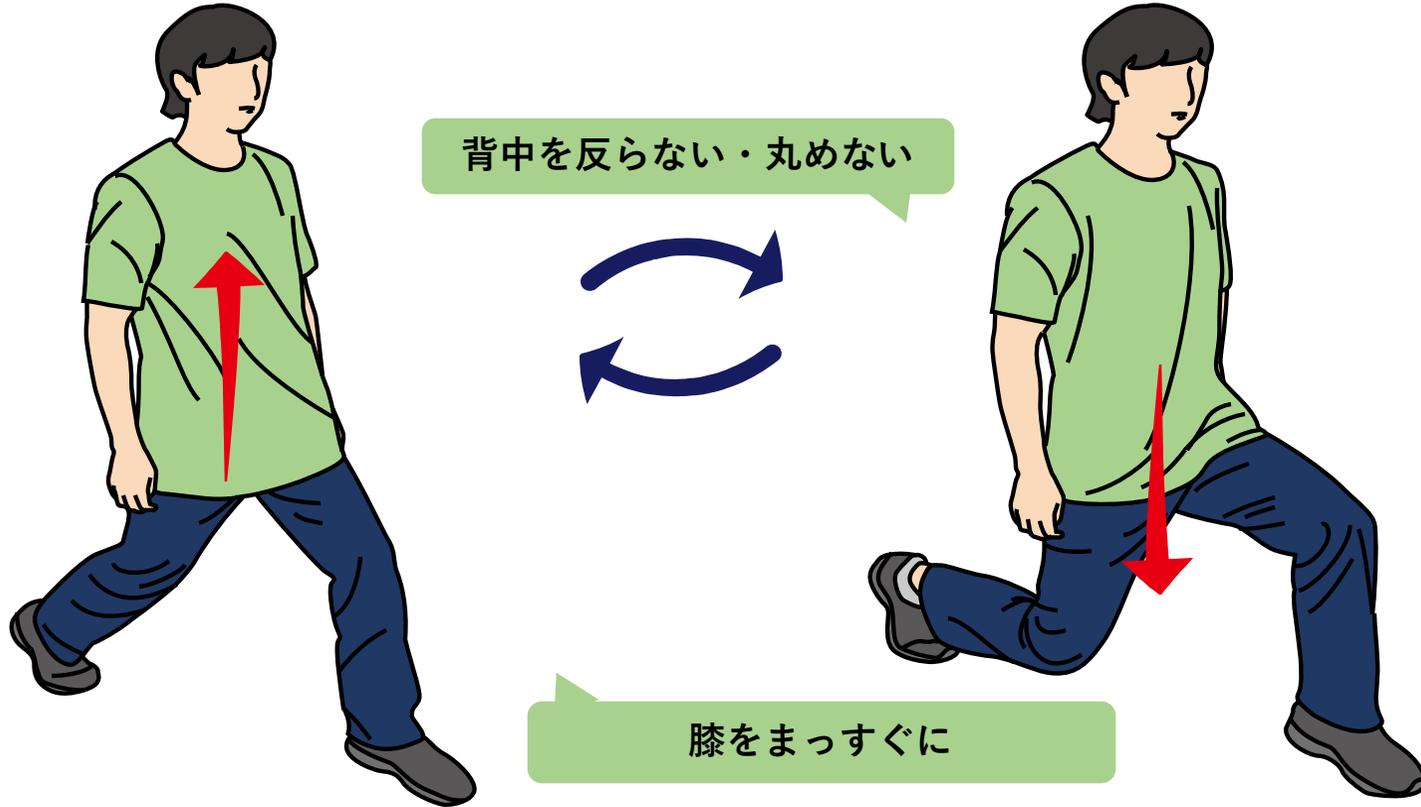
片方の足の上に乗せて、上の足の膝をできるだけ開きます

② 下の足の太ももに両手を回し、ゆっくりと胸に引き寄せます

スプリットスクワット

目的 大腿四頭筋の筋力強化

回数 左右15回×3セット



①足を前後に開き、ゆっくり沈みゆっくり戻ります

股関節外転運動 (立位)

目的 中臀筋の筋力強化

回数 左右15回×3セット

背中を反らない・丸めない

脚を前後に出さず、真横に開く

爪先を外・内に向けない

骨盤や足が外にいかないように

① テーブル等に両手を把持し立位で股関節から足を横に開く

※ バランスが安定してきたら片手で把持、両手を使用せずに実施

股関節外転運動（側臥位）

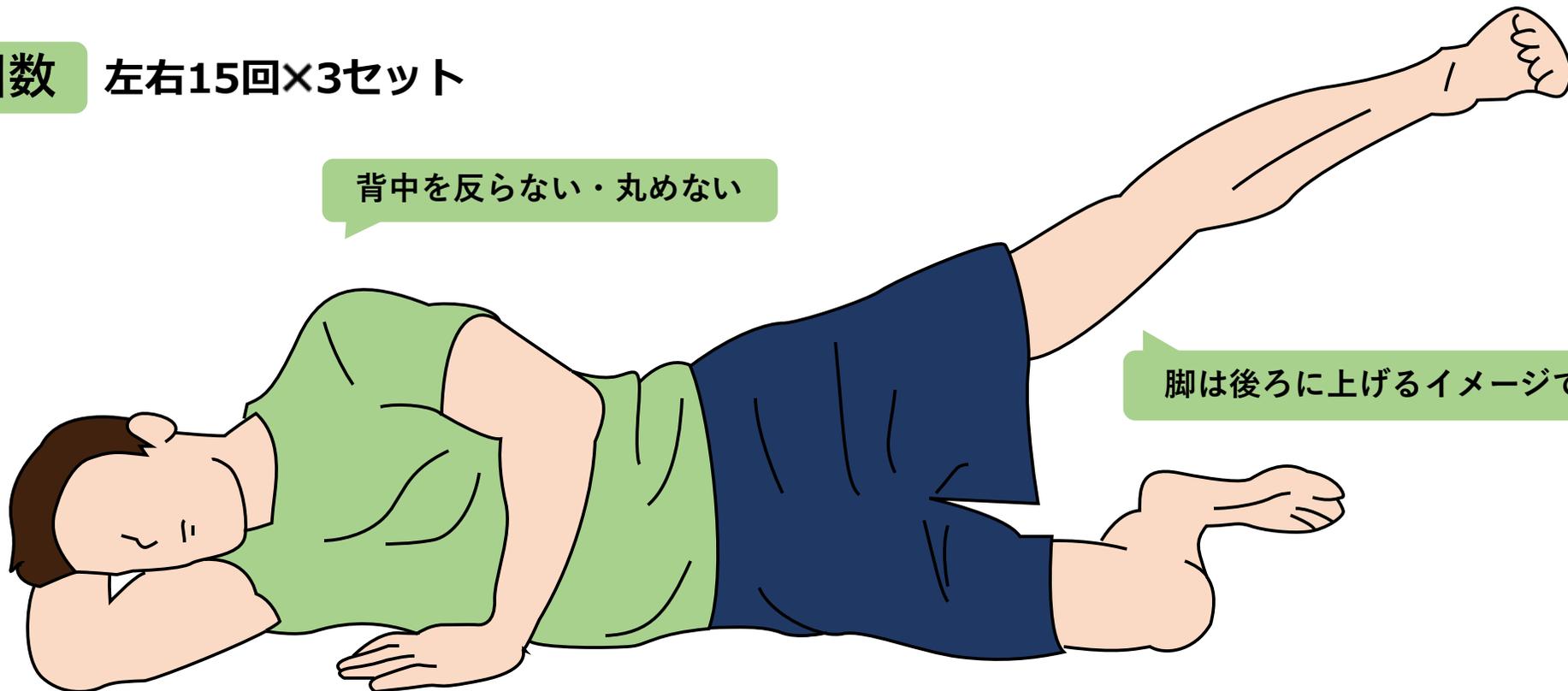
目的 中臀筋の筋力強化

回数 左右15回×3セット

爪先をまっすぐに

背中を反らない・丸めない

脚は後ろに上げるイメージで



① 横向きで下側の脚は膝を曲げる。上側の脚を真横に上げる