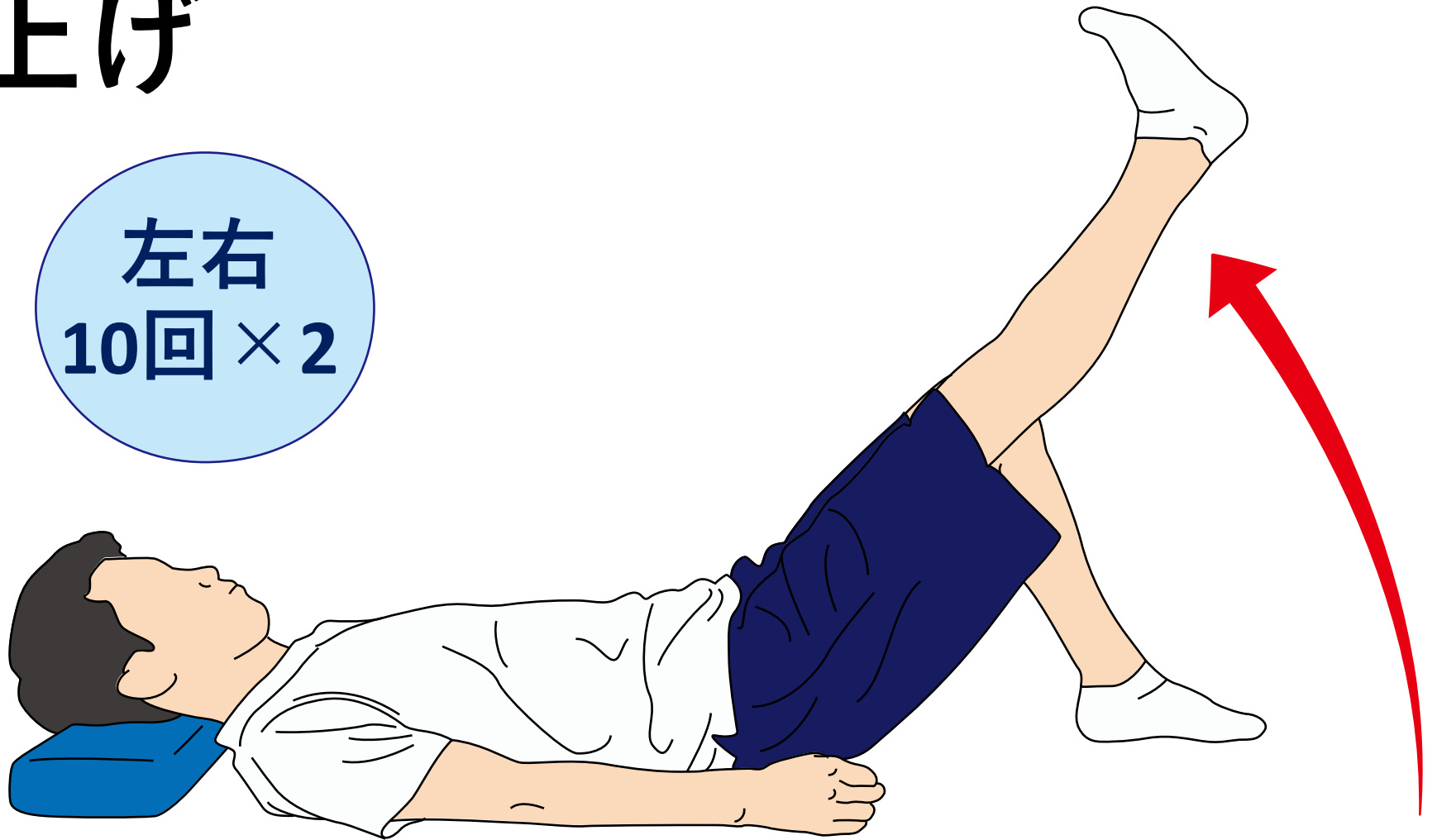


# 足上げ

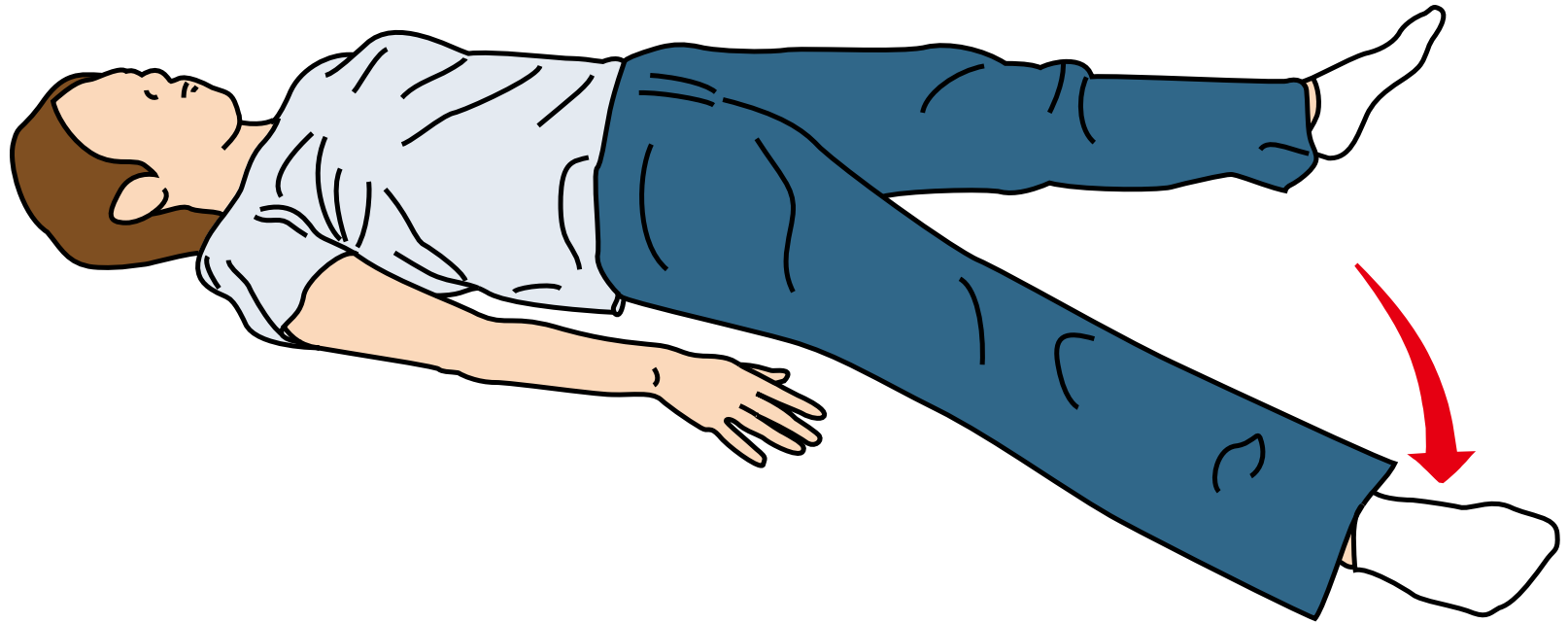
左右  
10回×2



- 膝を伸ばしたままゆっくりと足を挙げて、ゆっくりと降ろします
- 反対側の足は、膝を立てておきます

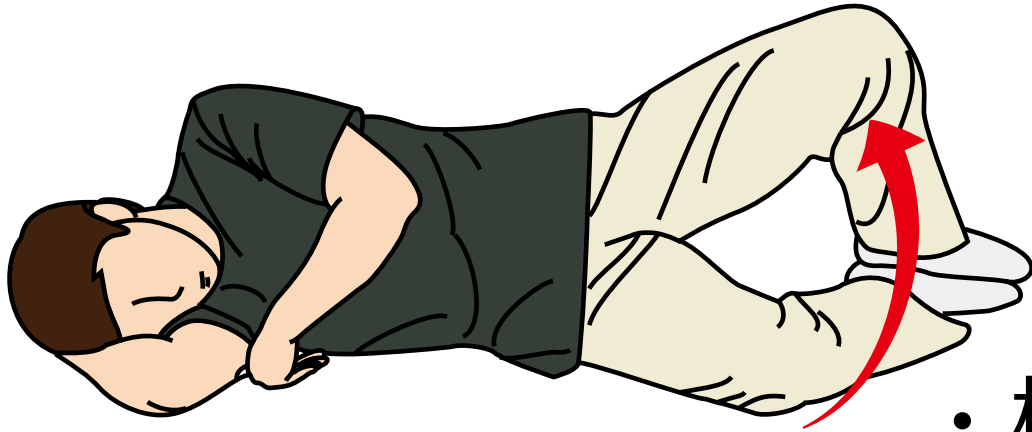
# 足開き

左右  
10回×2



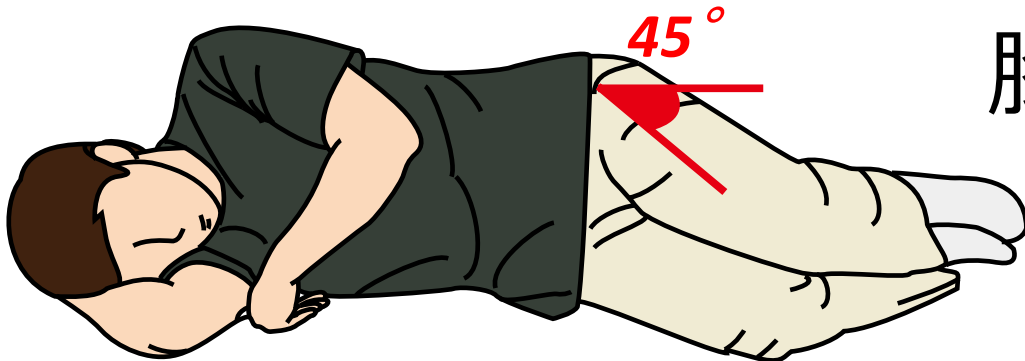
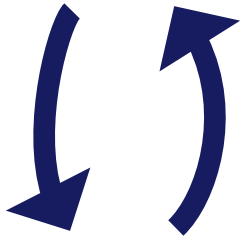
- ・片方ずつしっかり開いてから元に戻します

# 膝開き (股関節45°)



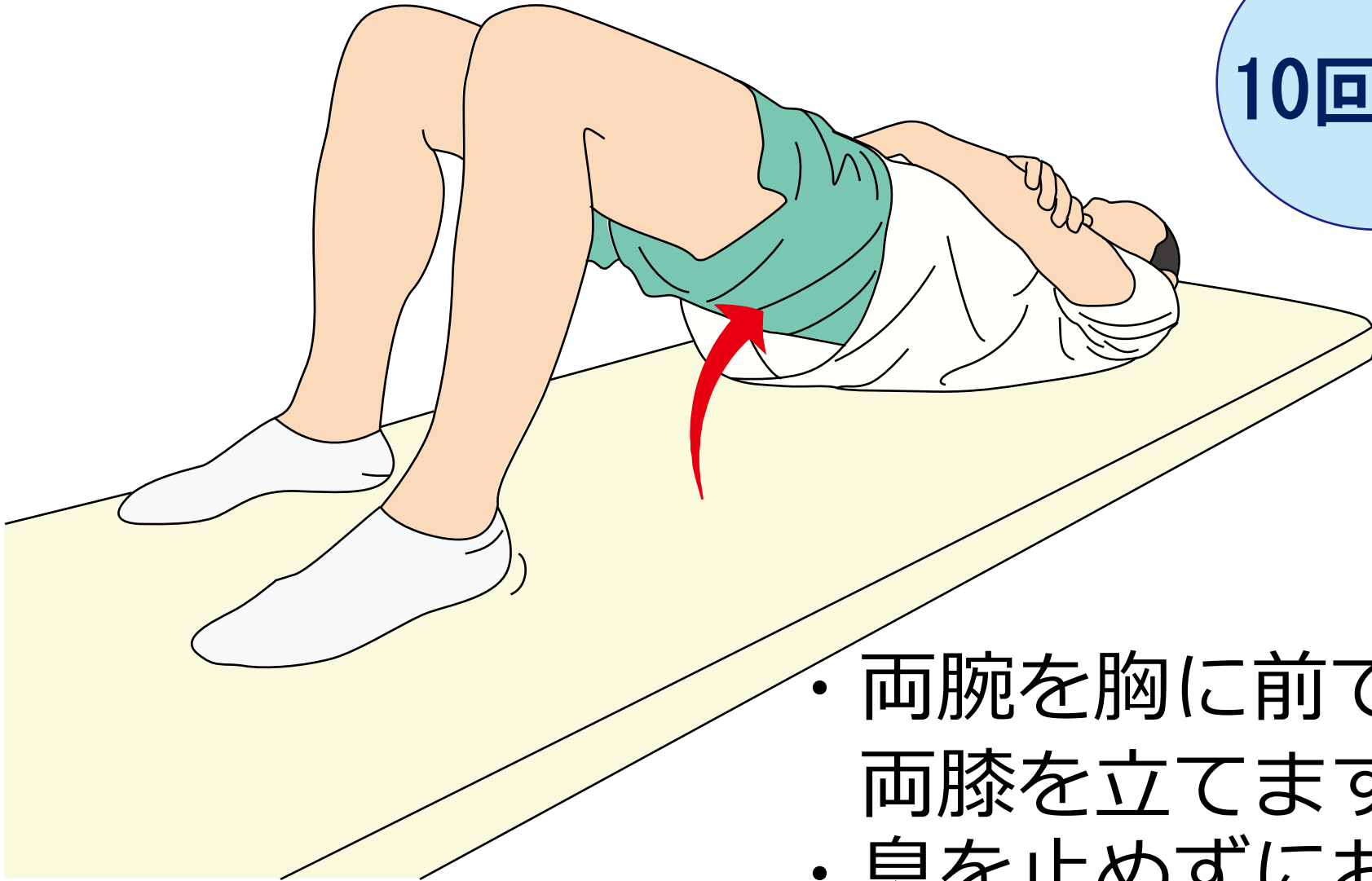
10回×2

- ・ 横向きに寝て、膝と股関節を曲げます
- ・ 股関節は45°
- ・ 踵と踵を合わせて、膝を開きます



# お尻上げ

10回×2



- 両腕を胸に前で組んで両膝を立てます
- 息を止めずにお尻を持ち上げます

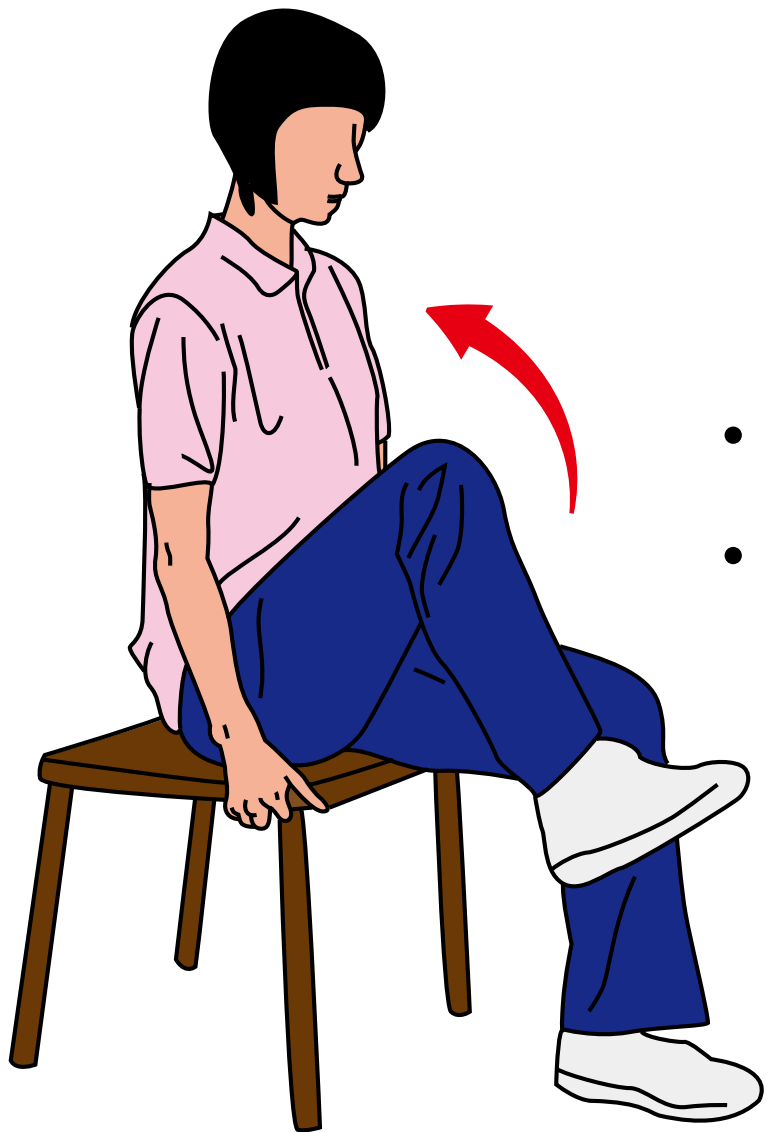
# 足開き 横

左右  
10回×2



- 上げる足が体に沿って真上に上がるように
- 体幹が前傾したり捻じれたりしないように
- ゆっくり上げてゆっくり下ろしましょう

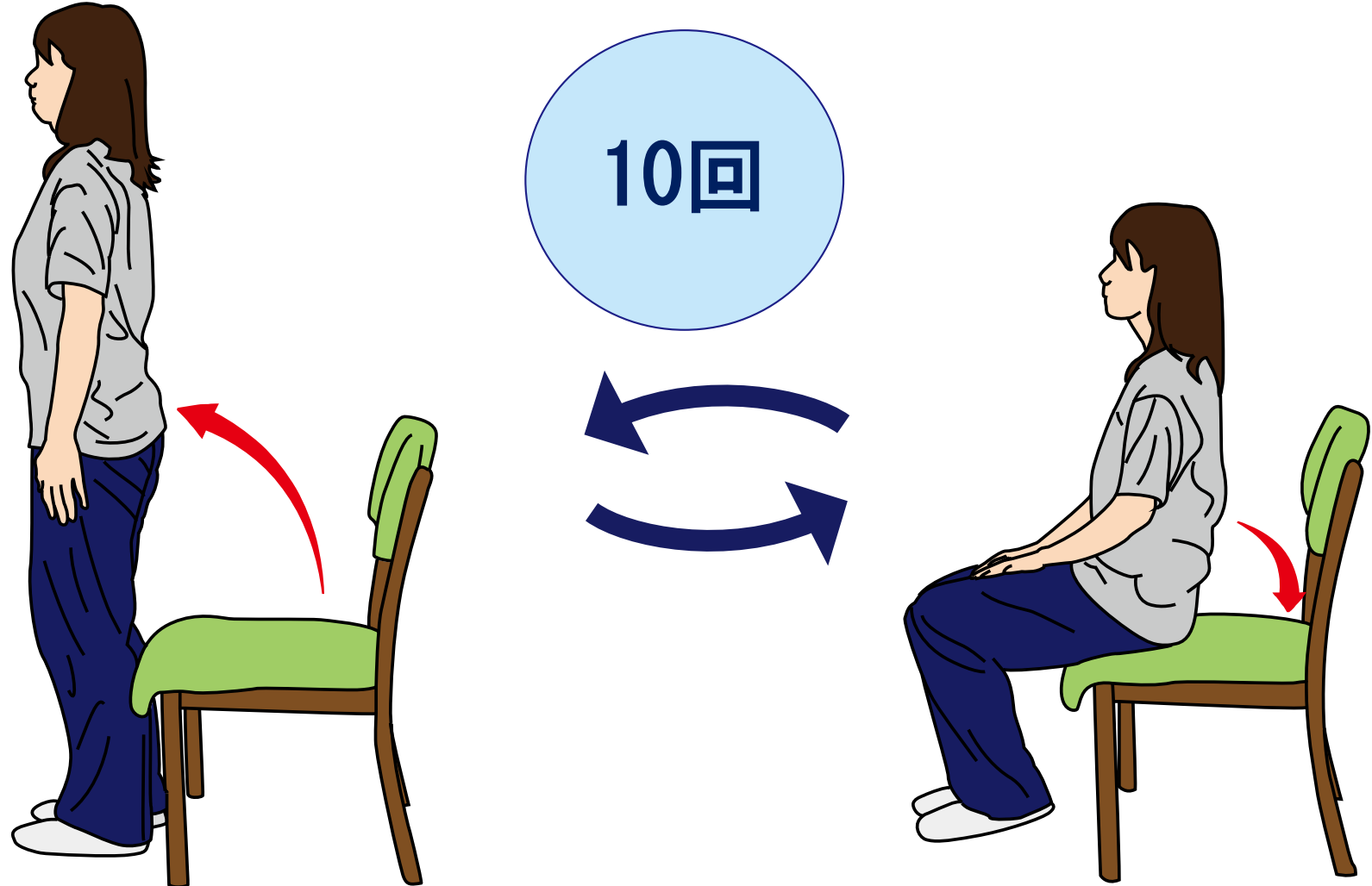
# もも上げ



左右  
10回×2

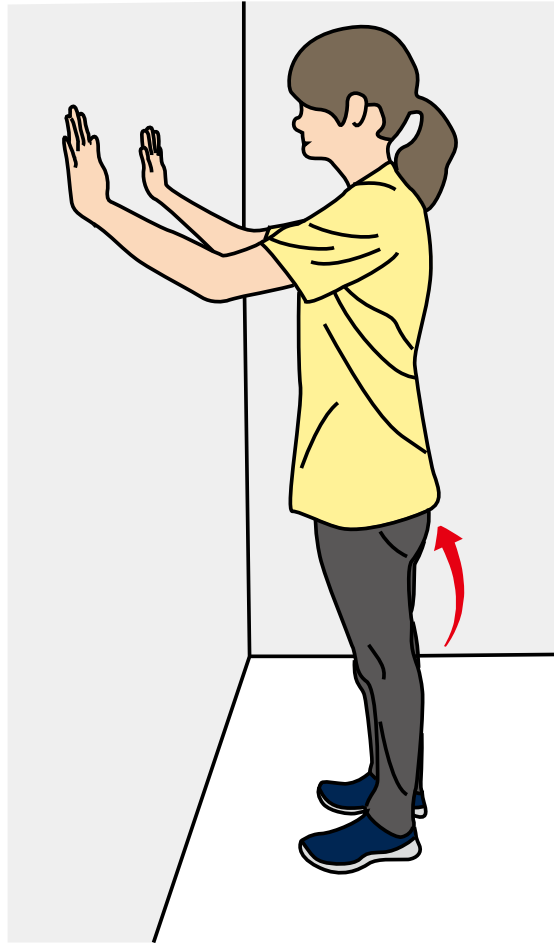
- ・しっかりと胸に引き付けます
- ・背中が後ろにのけ反らないように

# 立ち座りトレーニング

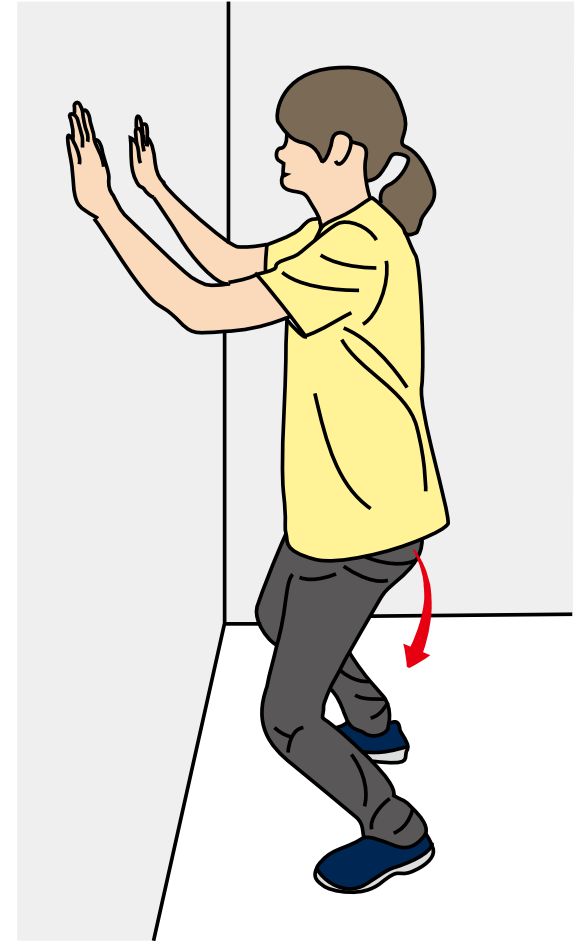
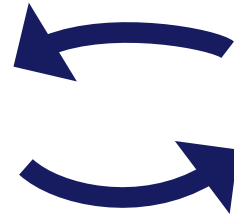


- ・反動を使わずに、  
ゆっくり立ち座りしましょう

# スクワット



10回 × 2

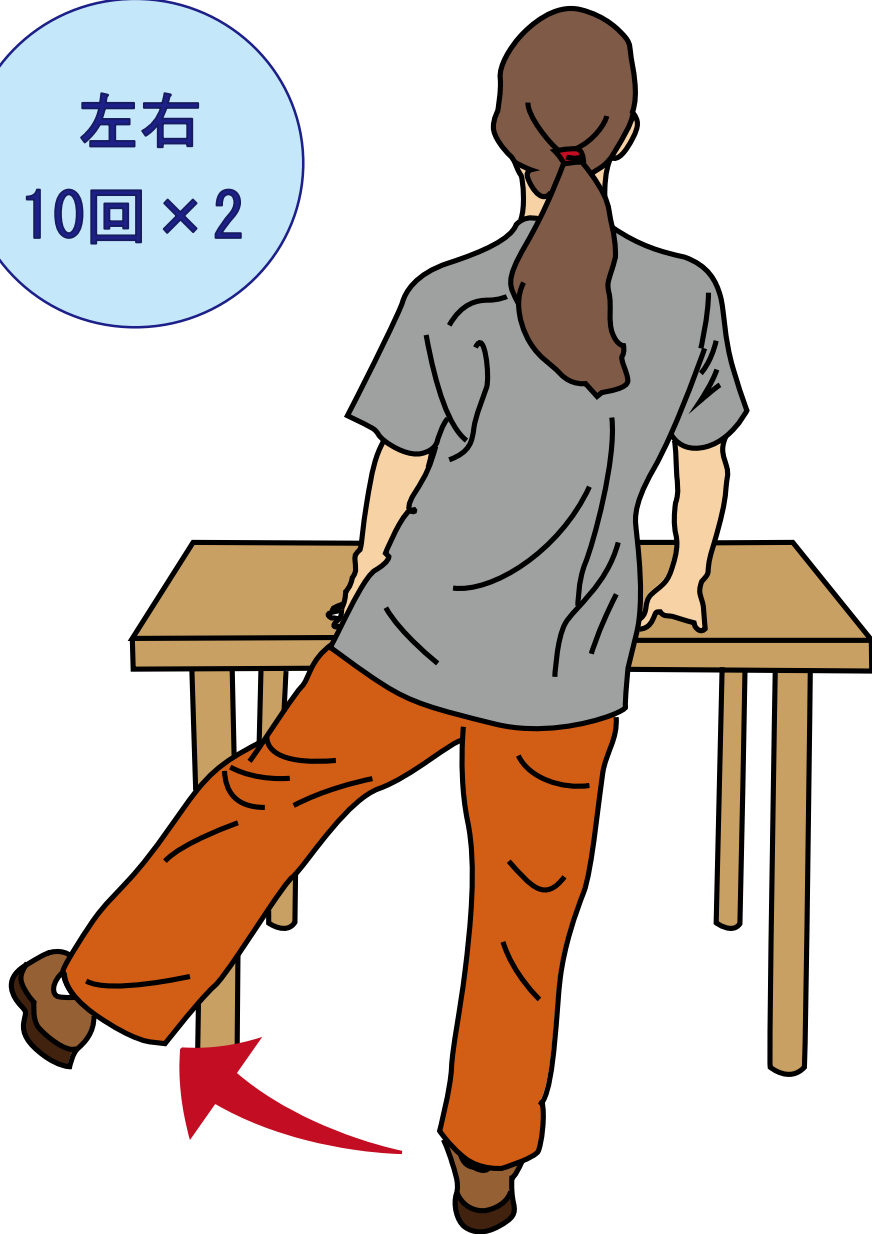


- ・壁に向かって両手をつきます
- ・顔を挙げて背筋を伸ばします

- ・ゆっくり膝を曲げていきます
- ・背中が後ろにのけ反ったり、前かがみにならない様に

# 足開き 横

左右  
10回×2



- ・視線は前を向いたまま  
ゆっくりと足を開きゆっくりと  
閉じていきます
- ・身体が斜めに傾かないように  
気をつけながらしましょう