

早く切り返すには？～股関節編～

切り返しを行うには**下半身の筋肉や体幹**が必要になります。
今回はその中でも**股関節**に着目してみましょう！

ヒップアブダクション



やり方

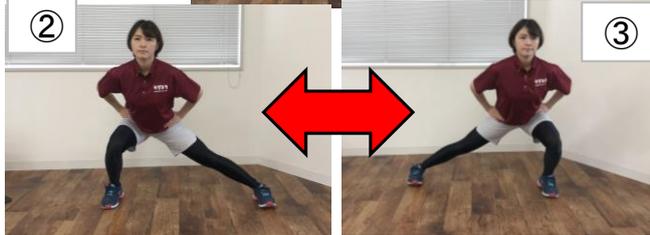
- ①下の膝を曲げて横向きに寝る
- ②上の足を伸ばしたまま上下に動かす

○回数：15回3セット

ポイント

- ・骨盤が上がってこないように手で抑えよう！
- ・お尻の横がきつくなればgood！

サイドスライド



膝とつま先は同じ向き！



やり方

- ①肩幅の約1.5倍足を開いて立つ
- ②お尻を落として横に移動し、足・膝・お尻が一直線になる位置まで移動する
頭の高さは変えずに移動する
- ③反対側に移動する

○回数：8往復2セット

ポイント

- ・横に移動しきったときに、お尻にしっかりと張る感じが出るとGood！



～運動・スポーツ応援プロジェクト～