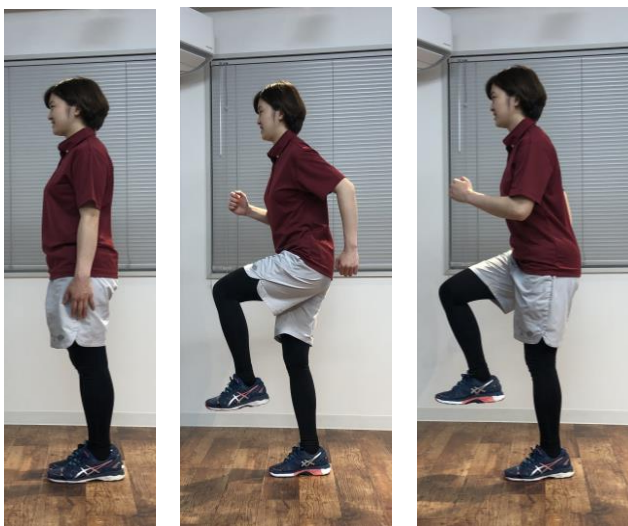


# 走る為の！！下半身トレーニング

**早く走る為の**下半身のエクササイズを紹介します。

## 【 股関節前強化～『く』の字ジョグ～ 】



### やり方

- ①その場でジョギングの動作をおこないます  
その時に片方の膝を軽く曲げて、ひらがなの『く』の字になるように意識して足を引き上げましょう！

★左右の足を30秒×3セットから始めてみましょう！

### ポイント

背中を丸めないように胸を張って、股関節の前の力を使うように意識してみよう！

## 【 太もも裏強化～『レ』の字ジョグ～ 】



### やり方

- ①その場でジョギングの動作をおこないます  
その時に片方の膝を後ろに蹴りあげるようにカタカナの『レ』の字をつくりましょう！

★左右の足を30秒×3セットから始めてみましょう！

### ポイント

片方の膝が軸足の膝よりも前に出ないように、太もも裏の力を使って脚を蹴り上げましょう！

