

④姿勢の確認：腹圧を入れて、肩甲骨をよせる。  
腰は反りすぎない。この姿勢を常に保つ！

正面から見た時、手の甲が前から見えているのは肩甲骨がよっていない証拠！



肩甲骨がよっていると手が上がりやすい。体幹の固定性もアップ！



### 肩甲骨よせの方法

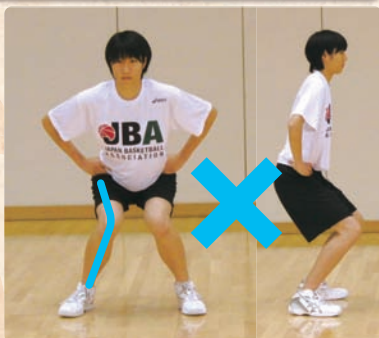
腹圧を入れた状態で、手のひらを上に向け肘を曲げる。  
手を広げながら肩甲骨の内側をよせる。



確認事項をチェックして、自分の弱点を克服しよう！



基本のパワーポジション：  
ひざとつま先の向きをそろえる。  
股関節を十分に曲げる。

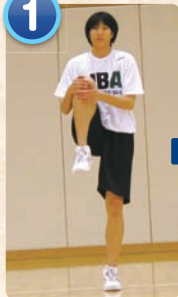


不良例：  
ひざが内側に入っている。  
股関節が曲がらず、後方重心。

# 1. ストレッチ

歩きながら交互に左右2回ずつ実施。伸ばしたい部分を意識して行う。

1



ひざ抱え



おしり



太もも前面



ひねり



ふくらはぎ



ハムストリング  
(太もも裏面)



おしり



股関節前面

2

3



股割り歩き  
(股関節開き)

つま先とひざの向きをそろえる。  
お尻の筋肉を意識して  
股関節を開く!

