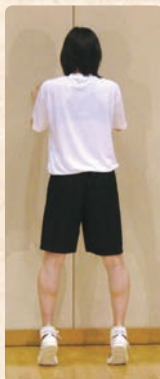


補強メニュー



股関節がいせん筋(おしりの奥) 各10回×2～
骨盤が動かないよう、できるだけ**股関節**
を開く。



悪い



ヒールレイズ 10回×2～
かかとを最後まで上げる。
母指球を意識してまっすぐにあげる。



ボール腹筋 各10回×2～
腹圧を入れたままゆっくりボールを動かす。



悪い



片足立ち

スプリット

ひざ曲げ

ドリブル 各15秒～

- 常に腹圧を入れたまま、肩甲骨をよせる。
- 安定した片足支持を目指す。
- 骨盤が動かないように固定する。

補強メニュー《バランス応用編》



片足立ちバス
チェスト・オーバー・サイド各10回



つま先タッチ
各10回



バランス相撲
足をついたら負け。



スプリットスクワット→
片足スクワット
各10回×2セット～

- 常に腹圧を入れたまま、肩甲骨をよせる。
- 安定した片足支持を目指す。
- 股関節を十分に曲げる。
- 正しくできていればおしりの筋肉が疲労する。