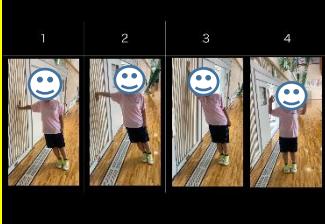
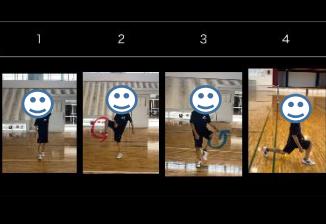
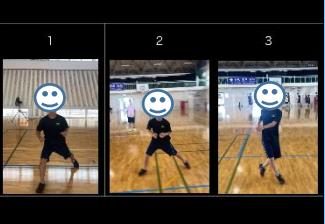




① 肩周り・肩甲骨	② 股関節	③ ドリル1	④ ドリル2
			
<p>手のひらを壁につける。 手首の柔軟性を高める</p> 	<p>この姿勢で前後に10回動かす。 股関節を意識</p> 	<p>リラックスして肘を伸ばし、大きく回す。 肩まわりを意識</p> 	<p>反復横跳びのようにしながら、進む。 つま先は進行方向に向ける</p> 
<p>手のひらを壁につける。 手首の柔軟性を高める</p> 	<p>膝を伸ばし、上体を前傾させる。 アキレス腱、太もも裏を意識</p> 	<p>つま先を外側に向け、膝をヘソの高さまで上げ、膝を前に回す。 股関節を意識</p> 	<p>少し腰を落としながら、左右交互にステップを踏む。 体重移動を意識</p> 
<p>腰を壁に寄せる。 脇腹を意識</p> 		<p>膝をヘソの高さまで上げ、膝を外側に回し、つま先を外側に向ける。 股関節を意識</p> 	<p>腕を大きく振り、足を交差させながら、ステップを踏む。 上体は横を向いたまま</p> 
<p>手を下げる時に胸を張り、肩甲骨を寄せることを意識する。</p> 		<p>大きく足を前に出し、上体はまっすぐ。 股関節、バランスを意識</p> 	

