

ほきょうろんどう  
補強運動

① 肩まわり、肩甲骨

② 股関節

③ ドリル1

④ ドリル2

① 肩周り・肩甲骨



手のひらを壁につける。  
手首の柔軟性を高める



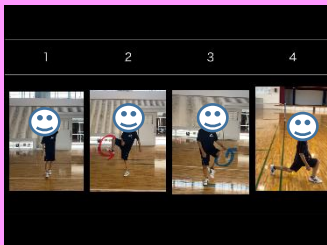
② 股関節



この姿勢で前後に10回動かす。  
股関節を意識



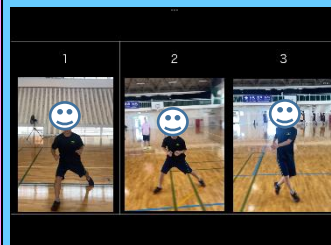
③ ドリル1



リラックスして肘を伸ばし、大きく回す。  
肩まわりを意識



④ ドリル2



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



手のひらを壁につける。  
手首の柔軟性を高める



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



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



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



腰を壁に寄せる。  
脇腹を意識



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



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



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。



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



