

## 股関節の動きをスムーズに行なうために3

### うつ伏せスイング

1. お尻を意識して片脚を上下させます。(写真 )
2. 外側に大きく片脚をスイングします。(写真 )
3. 可能であれば、写真 のように外側に大きく上げきった姿勢から、片脚を上下に動かしてみましよう。(写真 )
4. 1・2・3 の動作を連続して行ないます。  
全て5回を目安に2～3セット行ないましよう。  
腰が反りすぎないようにしましよう。(写真 )

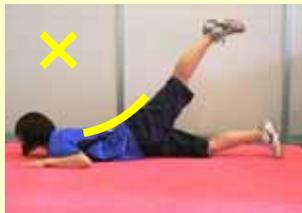
写真



写真



写真



写真

### 四つばいスイング

1. 肩の下に手首、股関節の下に膝があるように四つばいになります。
2. 片脚を前後に大きくスイングします。(写真 )
3. 片脚を横に大きくスイングします。このとき、膝は90度を保ったまま動かしましよう。  
(写真 )
4. 写真 のように横に大きく開きながら、膝を後ろから前に動かします。(写真 )
5. 写真 のように横に大きく開きながら、膝を前から後ろに動かします。(写真 )
6. 2・3・4・5の動作を連続して行ないます。  
全て5回を目安に2～3セット行ないましよう。

写真



写真



写真



写真

