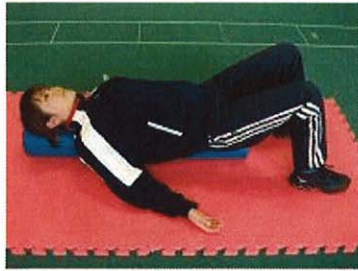
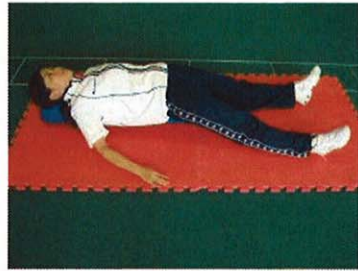


## ストレッチ編：基本姿勢から基本運動へ ～股関節の運動①～

基本姿勢①

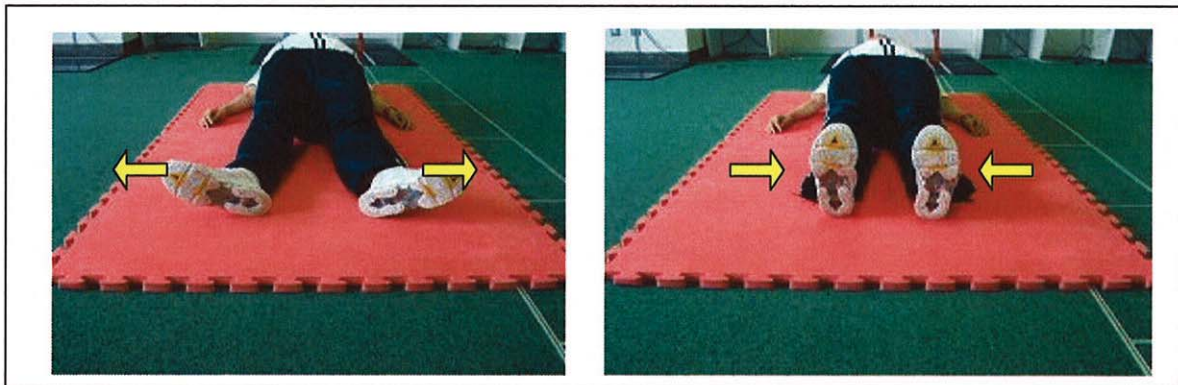


基本姿勢②



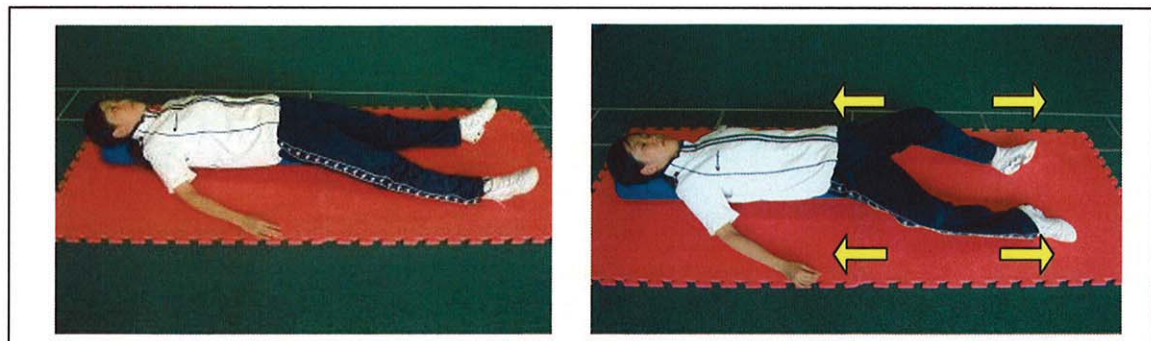
- ・基本姿勢①から片方ずつ脚を伸ばします。
- ・両足を肩幅ほどに開きリラックスします。

### 1) 股関節の運動①



- ・基本姿勢②で、かかとを軸にしてつま先をゆっくり開いたり閉じたりします。
- ・脚の付け根（股関節）が動いていることを意識しながら行いましょう。

### 2) 股関節の運動②



- ・基本姿勢②から、膝を引き上げるように股関節の曲げ伸ばしを行います。
- ・あまり大きな動きになりすぎないように注意しながら、数回繰り返します。