

## 股関節に意識を入れやすいトレーニング



### ボックス/股関節に入れる

1. 片足だけブロックに乗せバランスをとる
2. 膝がつま先より前に出ないようにお尻を引く
3. お尻を後ろに引きながら体重を落とす



### 伸脚

1. 伸ばす足のつま先は上向き
2. 曲げている側のかかとは地面に着ける
3. お尻が浮かないように横に移動する



### ボールスロー/乗せ乗せ

1. 頭は前に突っ込まない
2. 軸足を内側に寄せる
3. 軸足から動きボールを押し出す
4. 身体を外回りさせない