

## 下半身の安定を狙ったトレーニング



### 腹筋/膝タッチクロス

1. 膝を曲げ仰向けの状態になる
2. 両手を交差し腿のつけ根に置く
3. そのまま腿の上を両手が滑っていくように膝の上を触る
4. 呼吸を止めずに行う



### スクワットジャンプ

1. 両足を開いた状態からジャンプする
2. 着地したときにスクワットをする
3. スクワットが出来たらそのままジャンプする
4. リズムよく行う
5. 膝はつま先より前に出す猫背にならない



### フロントランジ/捻り

1. 中心がぶれない
2. 真下に体重を落とす
3. 股関節に入れて捻る
4. 膝はつま先より前に出す猫背にならない