

## 股関節と体幹を使って下半身の粘りを作るトレーニング



### 半分ボール/片足開き

1. 半分のボールの上に片足で立つ
2. バランスをとっている足のつま先と膝は同じ向きに揃える
3. 足を開くときはつま先が開かず体が倒れないようにする



### ランジ/メディシンボール

1. 前足を台の上に乗せつま先と膝の向きを揃える
2. 両足の膝が90度になるまで下げる
3. 頭、お腹を下げずに行う
4. 前足で地面を押すイメージで姿勢を真っ直ぐにする



### 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