

## 下半身の安定を狙ったトレーニング



### 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ず猫背にならない



### 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ず猫背にならない



### スパイダーマン

1. 片手、片足を伸ばす
2. 前に置いてある手に伸ばしている足が近づく
3. 曲がっている足は延ばし前に進む
4. 身体が開かないようおへそは常に下向き