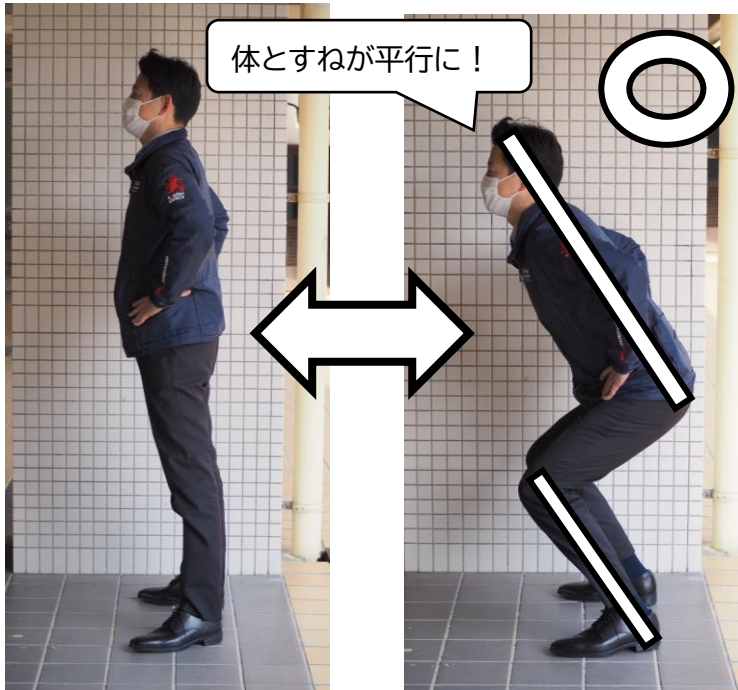


## 下半身トレーニング

### ① スクワット:10回×2セット

(撮影協力:教頭先生)



イスに座るようなイメージで、太ももが地面と平行になるまで下がる。  
正面から見たときに、つま先とヒザの向きがあっていること確認！

### ② ワイドスクワット:10回×2セット

(撮影協力:K 先生)



つま先を外に開き、つま先  
と同じ方向にヒザを曲げ  
ていく。

内ももとお尻を使ってい  
ることをしっかりと意識し  
て！

### ③ ステップランジ:10回×2セット

(撮影協力:K 先生)



まっすぐに立った状態から片脚を大きく踏み出す。後ろの足から頭までが一直線になるように前の足に体重をかける。しっかり体重をかけたところでピタッと止まり、地面をけて元的位置に戻る！

### ④ 片脚スクワット:各10回×2セット

(撮影協力:U 先生)



片脚でスクワットを行う。

肩と骨盤が開かないように気をつけよう！

つま先とヒザの向きが同じようになるように常に意識しよう！

みんな、健康に気をつけて過ごしてね！！