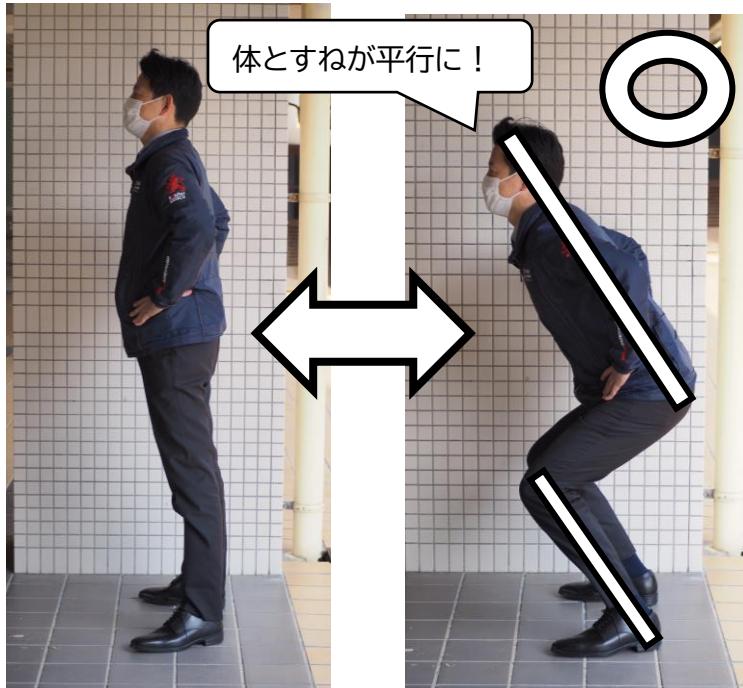


下半身トレーニング

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前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っと止まり、地面を蹴って元の位置に戻る！

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！！