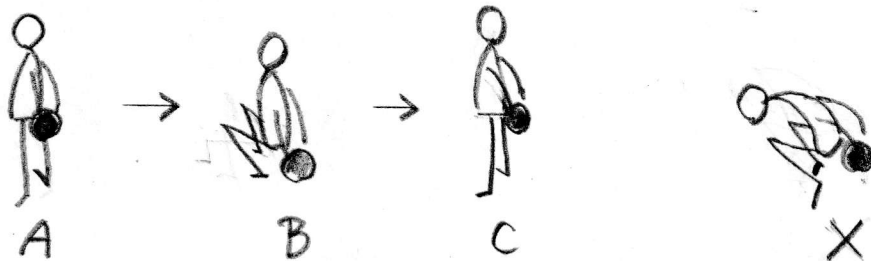


4 お尻の筋肉を意識して使ったスクワット

- A お尻の後ろにボールを持って肩幅より広めのスタンスでつま先を少し開き立つ。
- B 上体をまっすぐにしたままお尻を後ろに突き出さないようにゆっくりとお尻を両踵の間に落としていく。
- C ボールが床についたらお尻の筋肉を縮めて立ち上がる。

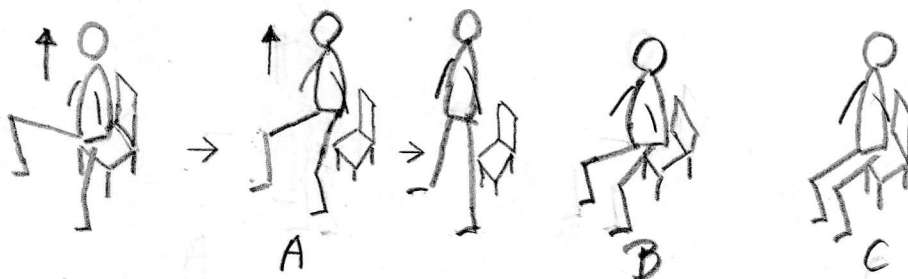
10 回程度



- 注意：①膝の曲げ伸ばし（膝の上の筋肉を使う）を意識しないで、お尻の筋肉を使う意識を持つ。
- ②背中を丸めない。踵を床から離さない。

5 椅子からの立ち上がり

- A 椅子に浅く腰をかけ膝を大きく横に開いた姿勢から肩と頭を前に出さずにまっすぐ上に上げて立つ。
- B Aができるようになったら膝の開き具合を小さくして同様に行う。
- C Bができるようになったら膝を真っ直ぐ前に向けて同様に行う。



- 注意：①立ち上がる時肩を前に出さない。
- ②胸を張る。

