

## 股関節の屈曲運動（腸腰筋）



- ①右下肢を持ち上げる
- ②右手で右の太ももをつかまえる
- ③左手で右のかかとをつかまえる
- ④右足のつま先を上に向ける
- ⑤股関節を曲げて膝を高い位置まで頑張って引き上げる。
- ⑥足を上げたり下げたりを繰り返す
- ⑦反対側も同様に行う

## 体幹の前後の動きを柔らかくし、下肢と上半身を連動させる



- ① 掌を上に向け、両手の薬指を強く曲げる
- ②-1 右足のつま先で支えながら、右膝をできるだけ前に出す
- ②-2 両肘を後ろへ引く
- ②-3 右の胸を前に突き出す
- ③ ②-1～3を同時に行う。
- ④ 繰り返し行う

## 体幹側面を柔らかくし、下肢と上半身を連動させる



- ① 親指と小指で輪を作って、頭の後ろで輪をつなげる
- ②-1 右足のつま先で支えながら、右膝をできるだけ前に出す
- ②-2 右手で左手を右方向へ引っ張る
- ②-3 右の胸を前に突き出す
- ③ ②-1～3を同時に行う。
- ④ 左側も同様に行い、左右を入れ替えながら実施する

## 腕振りをしながら、下肢と上半身を連動させる

