筋力アップ①　～腸腰筋～

①座位でニーアップ

左右それぞれ
10回程度
繰り返そう

①背筋を伸ばして座る
②膝を持ち上げて新聞棒にタッチする
⚠背中が丸まらないように気をつける

②立位でチャレンジ
（バランスも重要！）

①軸足で踏ん張る

②膝下を新聞棒を
くぐらせる

⚠上半身が倒れない
ように気をつける