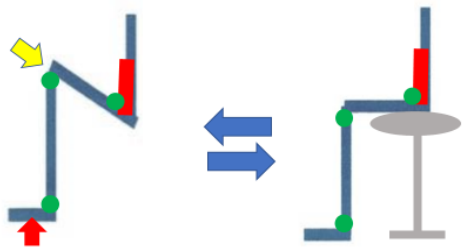


股関節を支点にして、片足を上げておろします



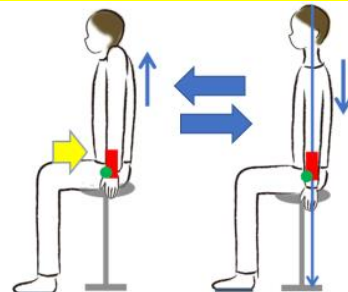
- ・尻と足裏でふみしめて、**軸**を保ち、上半身がブレないようにして、**股関節**をつかって、ゆっくり片足を上げます
- ・10秒ぐらいしたら、股関節を支点にして、ゆっくり足を下ろし、気持ちいいゆるみ感を味わいます（正しい位置で動かすこと）

股関節をうまく使えるように練習しましょう

軸を保ち、上半身がブレないようにします

- ・へその下に力を入れ、尻と足裏で体重をささえます
- ・上半身の**軸**を保ちながら、肩以外の所は動かさないで、肩だけを動かして肩を上げ、肩を下ろします
- ・余計な力を入れず、上半身がブレないようにして、慢性緊張をゆるめると、**軸**と気持ちいいゆるみ感を味わえます

自分のからだにじっくり取り組みましょう



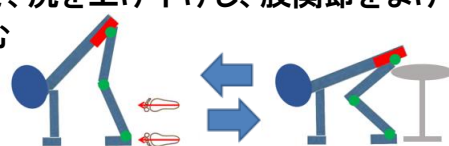
股関節と骨盤を鋭角にします

- ・低い椅子にすわって、**骨盤**をたてます（無理して、ころげおかないように注意してください）
- ・股関節と骨盤が鋭角になるので、**股関節**を支点にする感じがわかりやすくなります



股関節支点にして、まげます

- ・椅子に座って前傾し、手を床について、つかえ棒にして固定します（ころばないように）
- ・尻を少しあげ、**足裏と手首**で体重を支え、**股関節**を支点にして、尻を上げ下げし、股関節をまげる感覚をつかむ



ねころんで、股関節を支点にしてまげます

股関節・ひざ・足首・足先
一直線

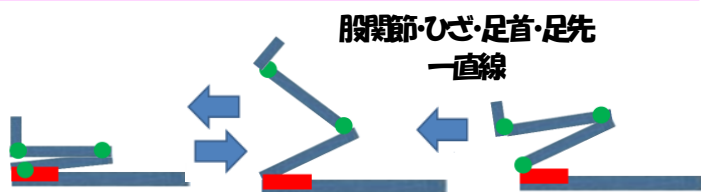


腰・肩・尻を床におしつける

- ・足首をまげ、ひざを立て、**股関節**を支点にして足を持ち上げ、ふとももをおなかにつけるようにします（尻をうかさない）
- ・股関節を支点にして、ひざをまげたまま、足裏をゆっくり床におろし、ゆっくりのばしていきます（orストンとおろす）（片足ずつやってみましょう、変化や左右の差がわかります）

正しい位置で動かしましょう

重力を利用して、股関節を支点にして、まげます



- ・ひざから下を上を持ちあげ、ストンと脱力します（足首は90度にまげておく）
- ・重力を利用して、正しい位置にもどるように、ストンと脱力できると、足の重みで、かかとで尻を叩く感じになります
- ・支点になっている**股関節**にも、ストンと重みを感じることができたら、正しい位置で動かしている証拠です（片足ずつやってみましょう、変化や左右の差がわかります）