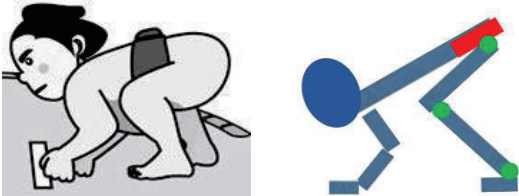


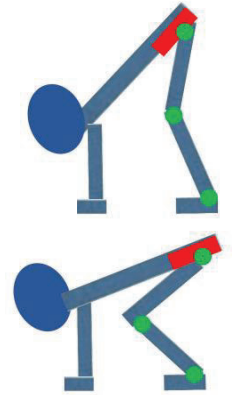
### はっけよい

股関節・ひざ・足首・足指をつかって、  
体重を足指のつけ根にのせる



### 股関節部でおいまげる

- ・手を床につき、つかえ棒にして、動かさないようにします
- ・股関節・ひざ・足首を支点にして、尻をあげたり、さげたりして、股関節をおいまげます

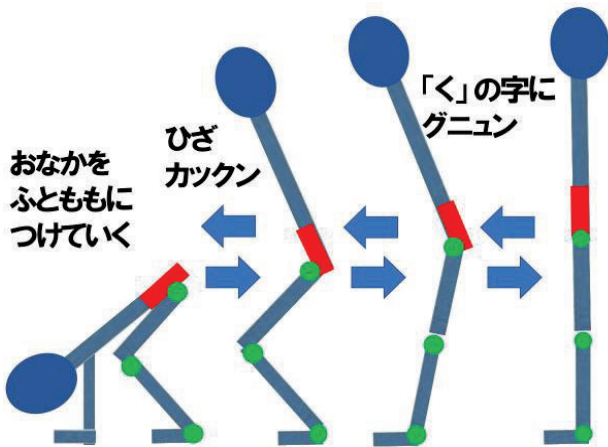


股関節を、じょうずに  
つかえるようにしましょう

### しゃがみこみ

股関節・ひざ・足首を支点にして、おいまげて、しゃがみこんでいきましょう

(からだを上手につかえたら、ラクにできます)



- ・股関節を支点にして、からだを「く」の字にたわませます。ひざの裏をのばして、足の甲をのばします
- ・足指が浮かないようにして、足裏全体を吸盤のように床にはりつけます
- ・3点を支点にして、筋力ではなく、バランスよく、ラクにおいまげていきます
- ・股関節を支点にして、おなかとふとももをつけると手が床につき、腕をまっすぐ、つかえ棒にして固定し、3点を支点にして、尻を下げていきます
- ・逆に立ち上がっていき、重力にそってまっすぐになります

はっけよいの構えを、毎日30秒やみましょう(体幹がきたえられます)

股関節がうまく使えると、姿勢がよくなり、こころもからだも安定します(スポーツも上達します)



よいクセをつけましょう

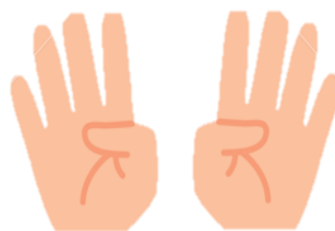
### 手指の動き

手指の緊張をゆるめて、動きをよくしましょう

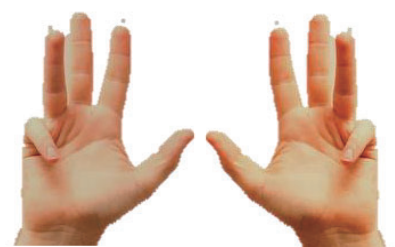
①指のつけ根でおいまげましょう(親指から順番に1本ずつ)



両手をパーにひらく



親指



小指

両手の指を、のばした状態で、1本ずつ、指のつけ根でおいまげます  
3秒くらいまげたら、もとにもどします