

# 股関節体操②

## 筋力強化運動

ポイント ・力が入っている所を意識する  
・ゆっくりと行う

☆片足ブリッジ

お尻の筋肉をつける運動です

(運動回数: 5~10回×2~3セット)

### 【初級編】



①両膝を立てる

②ゆっくりとおしりを浮かせる

③片方の足を反対の膝の位置まで  
上げ 5 秒数える



④上げた足を元の位置まで戻す

⑤ゆっくりとおしりを下ろす

### 【上級編】 初級編よりも負荷が強い運動です



①両膝を立てる

②片膝を伸ばす

③反対の膝の位置まで足を上げる



④ゆっくりとおしりを浮かせて  
5 秒数える

⑤ゆっくりと最初の位置に戻る

※膝に痛みがある場合は  
中止してください

# 筋力強化運動

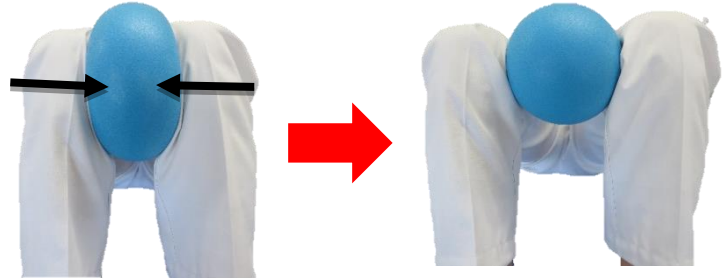
## ☆ボールつぶし運動

太ももの内側(内転筋)の筋肉をつける運動です

(運動回数: 10回×3セット)



① 仰向けで両膝を立てて、  
膝の間にボールを挟む



② 息を吐きながらボールを  
両足でつぶす

③ 息を吸いながらゆっくり力を  
緩めて元の位置に戻す