

# 股関節周囲の筋肉

- ・息をこらえない
- ・使っている筋肉を意識して10回行う

股関節を支える筋肉。バランスの運動にもなる



片手で支えを持ち、まっすぐ立つ。  
片脚の膝をなるべく伸ばしたまま、つま先で円を描くように大きく回す。軸脚はしっかり支える。反対も行う。