

1



2

- 写真1のように、真っ直ぐに立ちます。
- 写真2のように、右脚を真横に伸ばします。
- 写真3、同様に左脚でも行います。
- 脚を上げた状態で5秒程度キープしてみましょう。  
臀部の外側の筋肉(中臀筋)が硬くなります。
- 普段の生活であまり行わない動作ですから注意してゆっくりと行います。

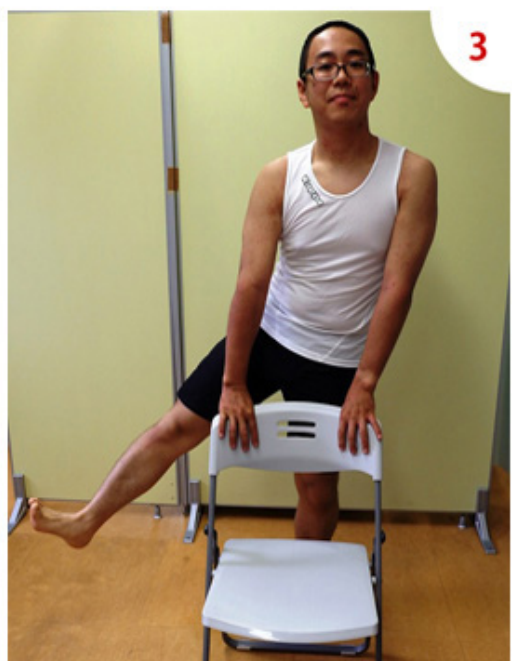
**効果:**

片足立ちの維持力を高めます。

**注意:**

脚を横に上げる時は、下図Aのように行います。  
(立位からそのまま真横)

下図B(股関節が外旋しています)にならないように  
にしましょう。



3



4



5