

# ヒザを強くする体操 その1



- ①足を持ち上げます
- 1、ひざの下に枕をあてます。
  - 2、太ももに意識を集中します。
  - 3、ヒザをゆっくり伸ばします。
- ゆっくり10数えます



どちらの方法でもかまいません  
ひざを伸ばし足を持ち上げます。  
ゆっくり10数えます



- ②足を開くように力を入れます。
- 1,足を閉じた状態から
  - 2,両手でヒザを固定します。
  - 3,固定した手に抵抗して足を開くように力を入れます。
- 五秒を三回



- ③足を閉じるように力を入れます。
- 1,足を開いた状態から
  - 2,両手で太ももを固定します。
  - 3,固定した手に抵抗して足を閉じるように力を入れます。
- 五秒を三回

①～③までを三回繰り返し  
返します