

「足腰」を鍛えよう！！

“「スクワット」
のフォームを
マスターしよう”

①背筋をまっすぐに
伸ばす

②お尻を後ろへ引いて
足の付け根（股関節）
がしっかり曲がる
ようにしゃがむ

③膝の位置が、つま先
より前に出ないよう
に行う

【10回 × 2セット】

★ ポイント ★

特に「②」のお尻の位置
が大切！！お尻が引けて
いないと右の写真のよう
に膝・腰に負担の大きい
姿勢になってしまいます！

