

# 膝・股関節周りのコンディショニング

膝や股関節周りの調子を整える体操です。  
脚がだるい方や膝や股関節に違和感がある方、お試しください。

はじめに

脚全体の力を抜いてリラックスしましょう。両足を伸ばして座ります。  
膝の裏が床から浮いている人は、バスタオルを丸めて入れて行いましょう。

## ももをさすり上げる

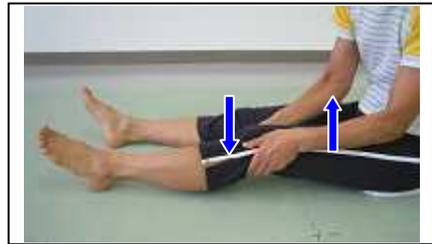
- ・膝から上へ、30秒ほどももをさする。



## 膝とんとん

- ・膝の裏に両手を当て、膝を持ち上げて小さくストンと下ろす。
- ・トントンと30秒ほど曲げ伸ばしを行う。

脚は力を抜いて、手で上下させましょう。



## 脚ころころ

- ・ももの内側と外側に手をおく。
- ・脚を股関節から引き抜くような気持ちで、内側・外側に股関節をコロコロと揺らす。

脚の力を抜き、かかとを支点に脚全体が転がるように行いましょう。



もう一度、 ・ を行います。

確認しましょう

片脚が終わったら、左右を比べてみましょう。脚の長さはどうでしょうか？  
片脚ずつ、膝を曲げて脚をおなかに引きつけてみましょう。  
とんとん・ころころした方の脚に変化がありませんか？

それでは、反対側の足も行いましょう。