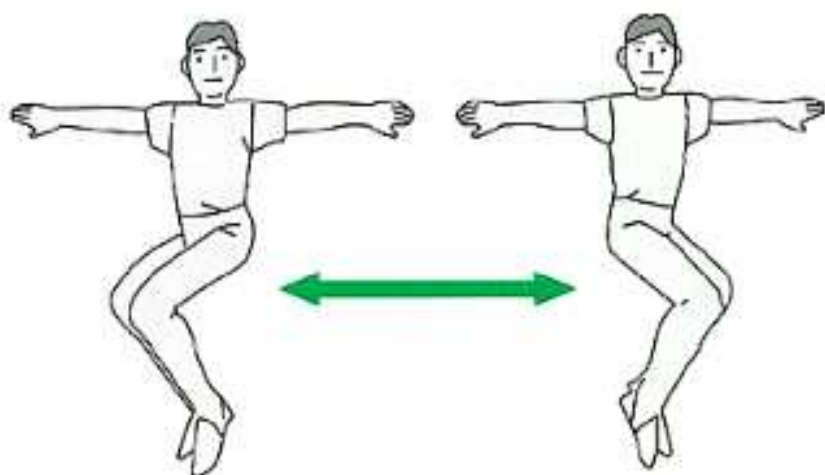
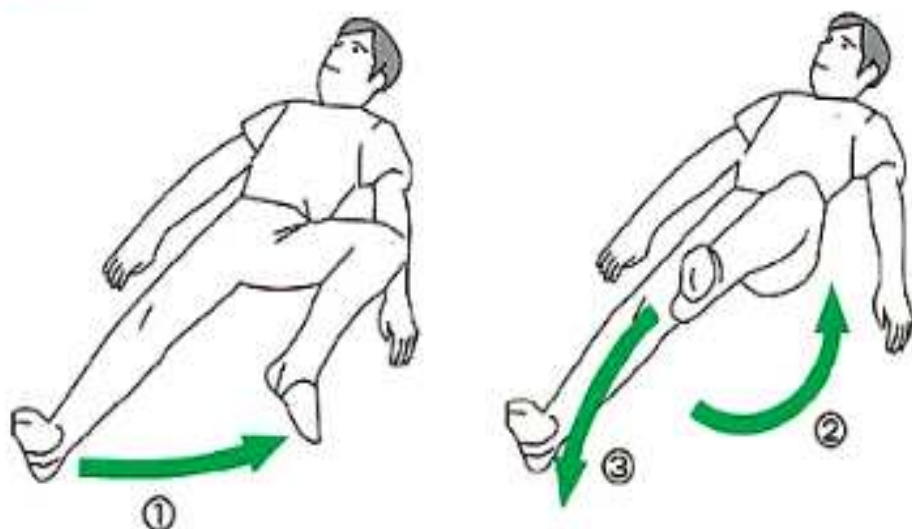


## 1 腰とおしりの側面を強くする体操



あお向けになり、両足を揃えてひざを立てます。  
顔を上に向けたまま肩が床から浮かないようにして、両ひざを左右交互にゆっくり倒します。左右10～20回繰り返します。

## 2 股関節の動きをよくする体操



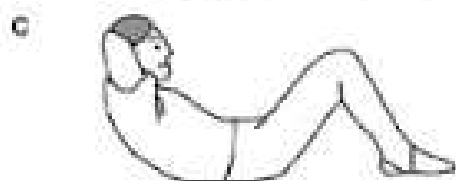
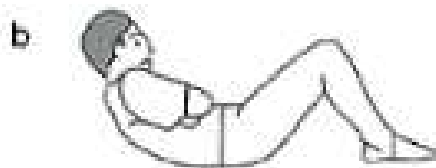
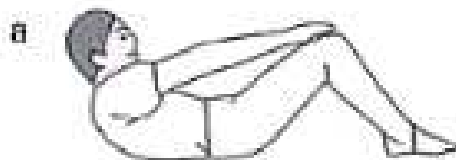
両足を伸ばし、あお向けになります。  
片方の足のひざを外側へ大きく回して体に引きつけ、戻します。  
左右10回ずつ繰り返します。逆にも回しましょう。

### 3 腰と背中中のマッサージ



ひざを抱え、胸へ引きつけ背中全体で前後にゆっくりころがります。

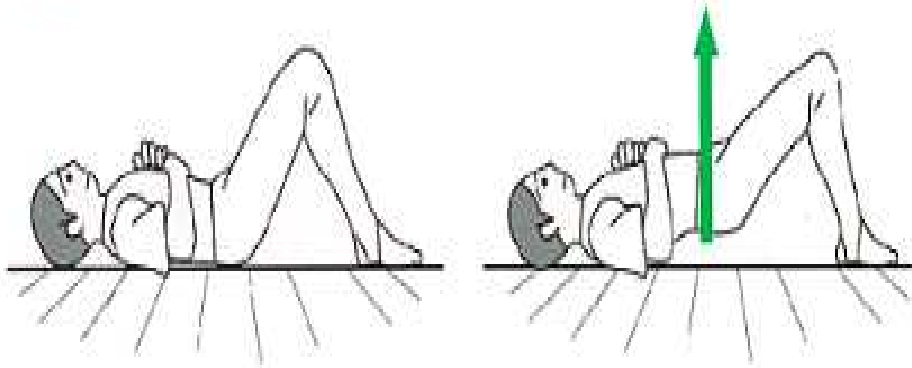
### 4 おなかの筋力を強くする体操



両腕の位置は、筋力の程度に応じてa,b,cと変えて下さい。強度はa,b,cの順に強くなります。

あお向けになり、両ひざを立てます。腰は平らに保ち、常に床に密着させます。ゆっくり息を吐き出しながら、おへそをのぞき込むように上体を丸めます。上体を上図の角度くらいに起こし、しばらく静止したあと、息を吸いながらゆっくり戻します。(完全に起き上がる必要はありません) この動きを10～20回繰り返します。

## 5 おしりの筋力を強くする体操



あお向けになり、両ひざを立てます。  
かかとは床につけたまま、背中を浮かさないようにして、おしりを持ち上げます。  
この動きを10～20回繰り返します。