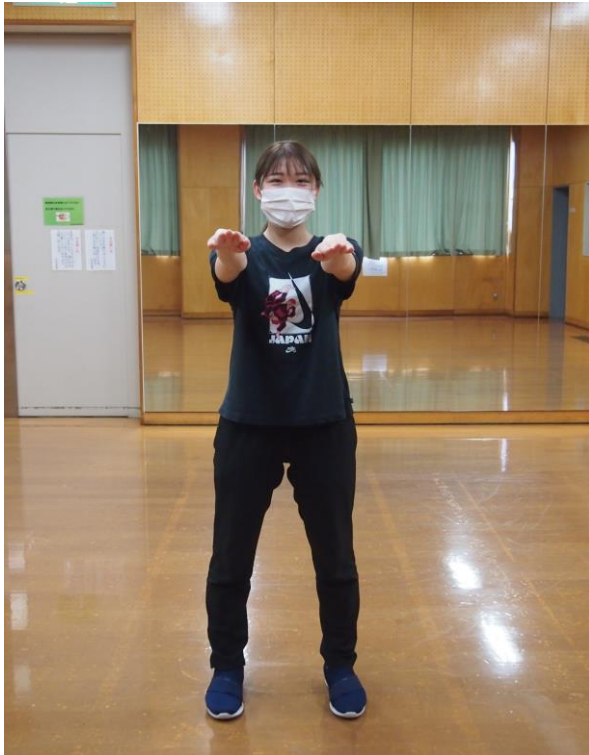


# —スクワット—

## 太もも前側・お尻



### スタート姿勢

- 視線は正面
- 両手は肩の高さまであげる
- 足は肩幅に開く
- つま先の向きは正面



- お腹に力を入れ  
背中まっすぐのまま  
息を吸いながら  
床と平行になるまで  
お尻を下げる
- 息を吐きながら  
元の姿勢へと戻る
- **POINT**  
お尻が床と平行に  
なっているとき  
膝がつま先よりも前に  
でないように  
お尻をしっかり後ろに引く