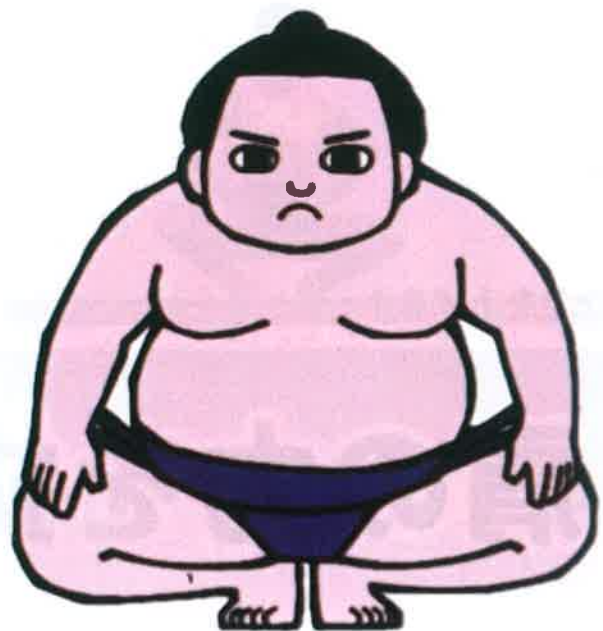


蹲踞の姿勢を改善する具体的なポイント

- **足の置き方:** 両足のかかとをしっかりと高く上げ、つま先立ちになります。足の幅を広めに(約 90 度) 開くとバランスが安定します。
- **骨盤と重心:** お尻を軽く後ろに出すイメージで股関節を折り込み、骨盤をまっすぐ立てます。上体が前に倒れないよう、背筋を伸ばし肩の力を抜きます。
- **視線と竹刀:** 視線は相手の喉元に向け、剣先が交わらないように少し離して構えましょう。

姿勢を良くするためのトレーニング

- **股関節・足首のストレッチ:** 日常的にアキレス腱や股関節周りを伸ばすストレッチを行い、しゃがみやすい柔軟な体を作ります。
- **蹲踞スクワット:** 骨盤を落とした状態で姿勢をキープするトレーニングを繰り返すことで、必要な体幹と下半身の筋肉が鍛えられます。



両足を揃え、足先を外に向ける



膝とつま先が同じ方向



両膝を曲げて腰を下ろしていく



両膝を曲げて腰を下ろしていく



かかとを上げる↑

両膝を曲げて腰を下ろしていく



かかとを上げる↑

両手を膝に置き、背筋を伸ばす



肩の力を抜きましょう

股関節を引き込み、骨盤をたてる



足の親指でしっかり押す



ポイント

- ✓つま先と膝が同じ方向
- ✓かかとをしっかり上げる



小指側に体重が逃げやすい
骨盤が後ろに倒れる

ポイント

- ✓つま先と膝が同じ方向
- ✓かかとをしっかり上げる
- ✓股関節を引き込みながら腰を下ろす
- ✓背筋を真っ直ぐに保つ



10秒キープ



親指の付け根で床を押して

