

# ラテラルスクワット

スポーツや日常生活で膝やお尻の安定に重要な役割を担う、中殿筋（お尻）、大腿四頭筋（太もも）、内転筋（内股）を鍛えるのに効果的な運動です。しっかり行えば、スポーツによるけがの予防などにも非常に効果があります。

## ラテラルスクワット

1セット10回とし、2セットを目安にゆっくりと行ってみましょう。



①足を肩幅の2倍くらいに開き、背筋を伸ばし、胸の前で腕を組みます。



②片方の膝と股関節を曲げ、太ももが床と平行になるまでしゃがみ込みます。逆側も同じようにしゃがみ、交互に行います。



安全に行うために、最初は椅子などにつかまり、慣れてきたら腕を組んで行ってみましょう。