

5、フロントランジ（歩幅大）

主働筋：大腿四頭筋・ハムストリングス・大殿筋、 協働筋：転筋群・下腿三頭筋・脊柱起立筋



1) 構え

①両足を肩幅よりやや狭めに揃えて、背筋をまっすぐ伸ばし、足裏全体でしっかりと体を支えて立つ
（足裏の中心・股関節・肩・頭は一直線）

②腰に手を当てて胸を張り、前を見る

<ポイント>

足裏全体で体を支える

<注意点>

姿勢を崩さない

2) 動き

①片足を大きく踏み出し、上体を少し前傾しながら膝を曲げていく（息を吸いながら行う）

（つま先を正面に向け、膝を合わせる）

②前足は足裏全体をしっかりと床につけ、曲げた膝はつま先の上にくる

（前足の太ももは床と水平になる）

③残した後ろ足はつま先立ちで踵を浮かし、自然に膝を曲げてバランスを取る。

④踏み出した前足を元に戻したら、今度は反対の足を前に出して行う（息を吐きながら行う）

<ポイント>

左右前後のバランスを保つ

<注意点>

①踏み出した片足の膝が内側に入らない、つま先より膝が前に出過ぎない

②踏み出した片足の踵を浮かさない

※腰を下ろす深さは体力レベルに合わせる