

曲名		種目	効果	注意点
飛びたい Weekend	股関節の動作	骨盤上下	腰方形筋(体幹部側屈)の強化 骨盤に動き	骨盤から大きく動かしましょう。 腰を反らして動かさないようにしましょう。
	膝を内側に倒す動作	股関節内旋 片足・両脚	股関節ROM	股関節に痛みや詰りが無い範囲で動かしましょう。
	腹筋	片足ニーベントレグレイズ	腸腰筋	接地している足はベットに踏み込む意識をしましょう。腰が反りにくなります。
		両脚ニーベントレグレイズ	腸腰筋・腹筋群の強化	足を降ろす時に腰が浮かない様に、お腹を意識しましょう。
	腹筋 クロス	片足ニーベントレグレイズ クロス	腸腰筋・腹斜筋	足を降ろす時に腰が浮かない様に、お腹を意識しましょう。
		両脚ニーベントレグレイズ クロス	腸腰筋・腹筋・ 腹斜筋群の強化	足を降ろす時に腰が浮かない様に、お腹を意識しましょう。
	メイン エクササイズ ①	股関節回し (外転+屈曲内転+伸展)	股関節ROM	脚を下げる時が特に腰が反りやすいので、お腹を意識しましょう。 出来るだけ大きく股関節を動かし、腰に不安のある方は片足ずつで行って下さい。
		上記高強度 (脚を床に着けずに)	股関節ROM 腸腰筋・股関節屈筋群 の強化	腰に不安がない方のみ行って下さい。
	メイン エクササイズ ②	股関節回し逆 (屈曲+外転伸展+内転)	股関節ROM	脚を下げる時が特に腰が反りやすいので、お腹を意識しましょう。 出来るだけ大きく股関節を動かし、腰に不安のある方は片足ずつで行って下さい。
		上記高強度 (脚を床に着けずに)	股関節ROM 腸腰筋・股関節屈筋群 の強化	腰に不安がない方のみ行って下さい。