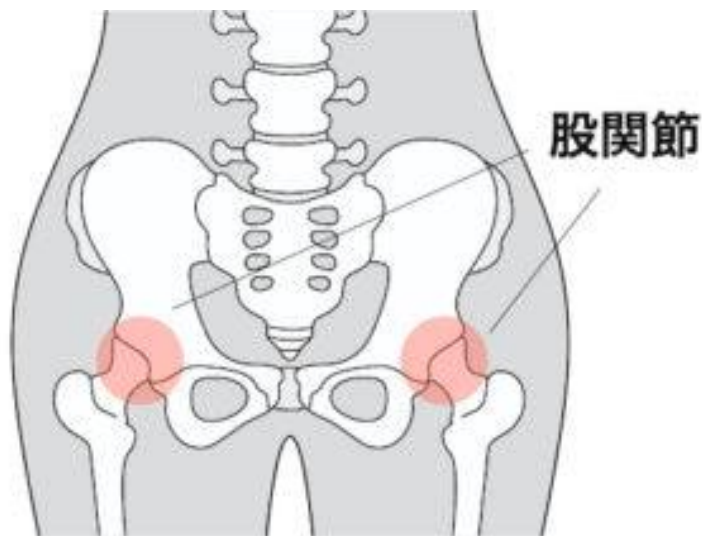


股関節が硬いとは？

股関節とは、骨盤と大腿骨（太ももの骨）をつなぐ関節のこと。



股関節周りについている筋肉が硬くなると動きに制限がかかってしまいます。

股関節が硬いというのは「股関節周りの筋肉が硬い」ということも原因の1つとして考えられます。

股関節を柔らかくするストレッチ

- ①両足の裏を合わせて座ります。
- ②肘で太ももをおしつけながら、太ももの内側を伸ばします。
※楽に呼吸をしながら、30秒を目安におこないましょう。



股関節を柔らかくする動き作り

- ①膝を曲げて後ろに手を置き、座ります。
 - ②膝がマットにつくように、左右交互に倒します。
- ※左右交互に30回（15回ずつ）を目安におこないきましょう。



START

