

8、グッドモーニング（おじぎ）

主働筋：ハムストリングス・大殿筋、協働筋：脊柱起立筋



1) 構え

①足を揃えて、胸を張り背筋をまっすぐにする。

(足裏の中心・股関節・肩・頭は一直線)

②手は頭の後ろか、胸の前に持ってくる

③足裏全体でバランスを取り、前を見る

④膝を少し曲げておしりを引く

<ポイント>

足裏全体でバランスを取り、膝を少し曲げる

<注意点>

膝を伸ばし切らない

2) 動き

①背中を平らにして、お尻を後ろへ引く

②頭を起こし、少し膝を曲げながら上体を水平まで倒す（3秒かけて息を吸いながら行う）

(目線は2~3m先の床を見る)

③背中を平らに保ちながら、元の姿勢に戻る（3秒かけて息を吐きながら行う）

<ポイント>

柔軟性に合わせて、適度に膝を曲げる

<注意点>

猫背にならない

お尻を下げ過ぎない