



ほとんどのスポーツにおいて、スクワットはトレーニングの基礎種目となる！

**適切なスクワットのポイント**

- Point.1 背筋を真っ直ぐにし、胸を張る。
- Point.2 骨盤の前傾を保持する。
- Point.3 膝はつま先の延長線上に位置する。

**よくある不適切なスクワットの例**

- Bad.4 背中が丸まり、胸が張れていない。
- Bad.5 膝が極端に前に出ている。
- Bad.6 骨盤が後傾している。