

おうちでできること VOL.6

^{きんにく}筋肉をイメージすることでバレエの一つ一つのパ（ステップ）
がていねいになりますよ。

けがを防ぐ^{ふせ}ことにもつながります。

^{きんにく}筋肉は^{ほね}骨とひっついて、うごくことができる^{ちから}力になっている
ことを知^しっておいてください。

その1 . ^{がいせんろつきん}外旋六筋ってどこにあるの？

その2 . ^{ちょうようきん}腸腰筋ってどこにあるの？

おうちの方^{かた}とさがしてね。