

# 正しい身体の使い方 ～膝編 階段下り方～

階段にも正しいの下りかたがあるので意識しましょう。

**不合格**



**合格**



踵が浮かず、カクっ膝が曲がるのはNG

正しい膝の曲げ方

膝は曲がりながら**内側に捻じれる！！大事！！**



うまく出来ない方への練習方法

やり方：足を前後に広げ腰を落とす。  
膝を曲げて5秒数える  
踵を上げることを意識しましょう。



※最初は壁や手すりを使いましょう！