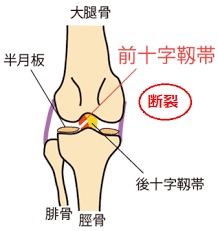
[](https://ord.yahoo.co.jp/o/image/RV=1/RE=1593665536/RH=b3JkLnlhaG9vLmNvLmpw/RB=/RU=aHR0cDovL3d3dy52ci1jZW50ZXIubmV0L2Jsb2cvMjAxNS8wNy9wb3N0XzkwLmh0bWw-/RS=%5eADBkUqJ0vFQ1oc8JFoFisSzARX_UNs-;_ylt=A2RinFh_FvxeUjUAljGU3uV7)前十字靭帯損傷

**股関節強化**

・股関節周辺可動域訓練１５回×5セット（左右交互に行う）

・内側ハムストリングス強化15秒間×5セット

・下腿部強化+正しい歩行動作（踵骨こて）＝校内階段トレ