

# ひったくり・痴漢対策 うしろを振りかえろう

【エクササイズ名】  
フロントランジツイスト

【運動効果】  
・下半身全体の強化  
・ウエスト引締め

【目標回数】  
10回×3セット

【ポイント】  
・脚は1.5～2歩分前に出す  
・重心は真下に下ろす  
・膝が内側に入らないように  
・つま先が外側に向かないように

【防犯アドバイス】  
・イヤホンや携帯電話を操作しながら歩くのは、周囲状況が把握できなくなるのでやめましょう



## 防犯エクササイズ