

侵入犯罪対策  
**カギをかけよう**  
～ 玄関編 ～

【エクササイズ名】

**四股踏みスクワット**

【運動効果】

- ・大臀筋、内転筋、体幹の強化
- ・股関節の柔軟

【目標回数】

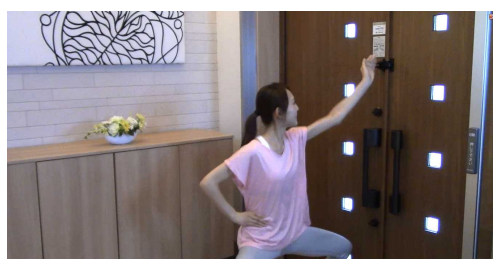
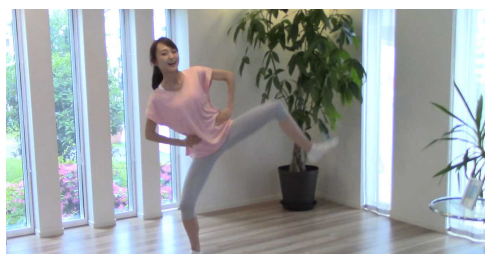
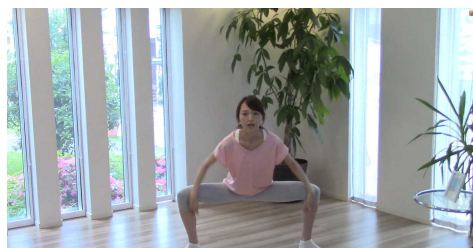
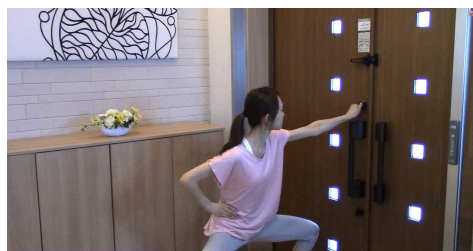
**10回×3セット**

【ポイント】

- ・足幅は下げた時にスネが地面と垂直になるくらいの広めのスタンス(脚の空間が横長長方形になる)
- ・つま先と膝は同じ方向
- ・重心はかかとを意識
- ・上体は尻が出ないように真っすぐに

【防犯アドバイス】

- ・補助錠やチェーン錠なども施錠されているか確認しましょう



**防 犯 エ ク サ サ イ ズ**