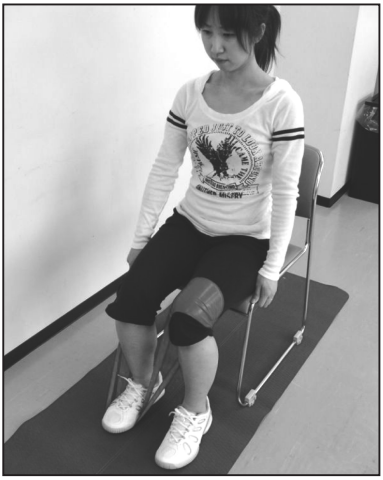
お　詫　び

本書 80 ページの図 8-17 に誤りがございました。正しくは下のとおりです。お詫び申し上げますとともに，ご修正くださいますようお願い申し上げます（修正箇所は，図 8 -17A および B 図説の太字の部分と，図 8 -17B 左の写真）。

図 8-17A　膝関節屈曲位からの外転

- バンドを**左足首**あたりで巻き，バンドの両端を右足でしっかりと踏んで固定する。
- 膝下は地面に対して垂直のままで，**左**足を外側にステップさせ，いったん停止してからスタートの位置までゆっくりともどす。
- 左右それぞれ 1 セットずつ行う。



スタート時

運動時

図 8-17B　股関節屈曲

- バンドを**左**足の膝あたりで巻き，バンドの両端を右足でしっかりと踏んで固定する。
- 右足は固定したまま，左膝をゆっくりと持ち上げ，いったん停止してからスタートの位置までゆっくりともどす。
- 左右それぞれ 1 セットずつ行う。
- 背筋をそらして無理に足を上げないように注意する。