

< 問題 1 >

植木鉢を持ち上げます…

どちらが腰への負担が少なくなりますか？



答えは： 「 A 」

ひざを曲げ、重心を下げ骨盤を安定させることにより、腰にかかる負担が少なくなります。

< 問題 2 >

同じ力で押しあいます…

足を広げて押す人、足を揃えて押す人

どちらが勝つと思いますか？



答えは： 「 A 」

支持基底面積を広くすることによって重心を安定させることとなります。

支持基底面積…体を支持するための、基礎となる体の底（床に面している部分）の面
広いほど安定します