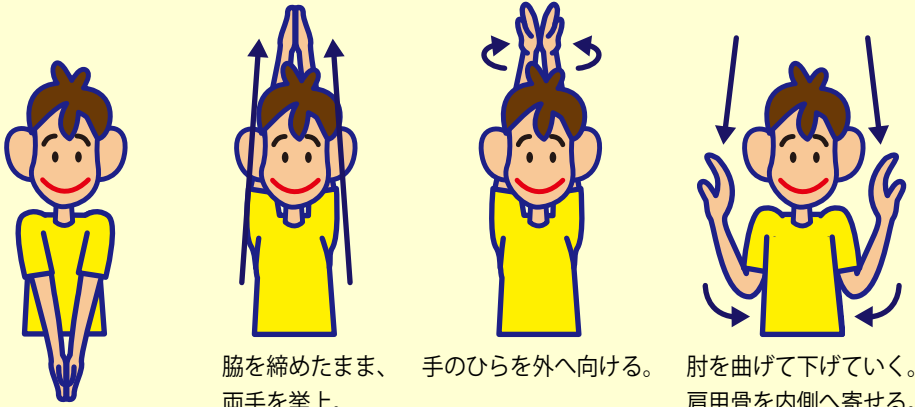




じょうせうすたれっち

10. ロケット(肩まわし) 5回



両手を合わせる。

脇を締めたまま、
両手を挙上。

手のひらを外へ向ける。

肘を曲げて下げていく。
肩甲骨を内側へ寄せる。

11. 首びよ〜ん 左右 15〜30秒



片手で頭を抱え、横に倒す。
反対側の肩が上がらないように注意。

12. 体幹びよ〜ん 左右 15〜30秒

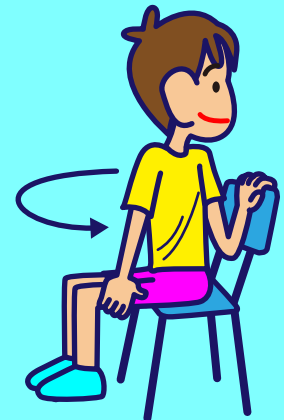


脚を少し開き、膝の内側に
手を置く。片手を挙上。

しっかり背伸びした状態で
ゆっくり倒す。

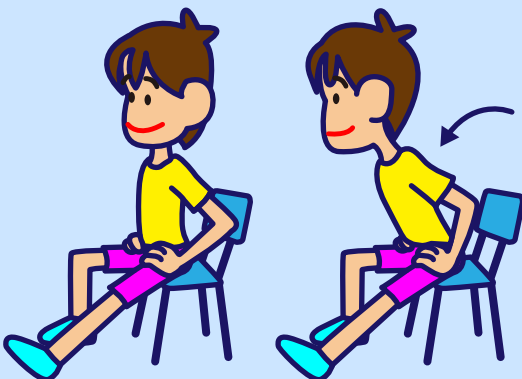
顔を下に向けて腕を斜め前方向に伸
ばす。

13. からだツイスト 左右 15〜30秒



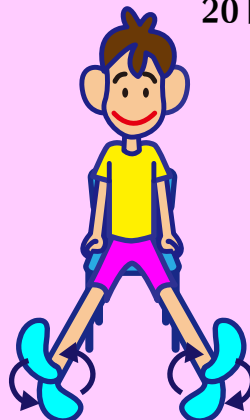
片手を太ももの横、もう片手を背もたれに
置いて身体を捻る。

14. もも裏びよ〜ん 左右 15〜30秒



片脚を伸ばす。背筋を伸ばし、顔を前に向けた状態で
上体をゆっくり前に倒す。

15. 足首くるくる 20回



足首を大きく回す。

16. 背ノビびよ〜ん 3回



両手を組んで背伸び。

監修：
NPO 法人 日本ストレッチング協会
青木孝至