

*** 軽い体操をしましょう (目安はそれぞれ5回くらい) ***

首のストレッチです。
手を添えるとより伸びます。



タオルを使って背中を伸ばします。



イスに座る直前に一瞬止まり
太ももを鍛えます。



組んだ両手を前に出し、お腹をへこませ
肩甲骨を開きます。



つま先立ち。



ふくらはぎ伸ばし。



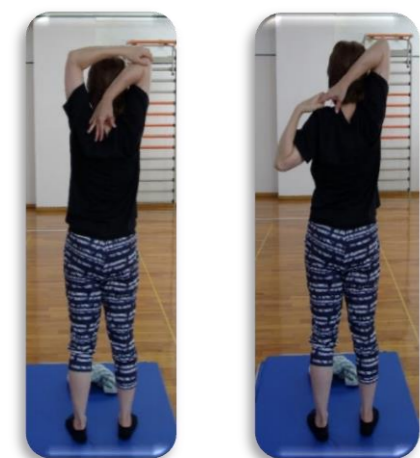
股関節開き。



股関節をしっかりと開きます。



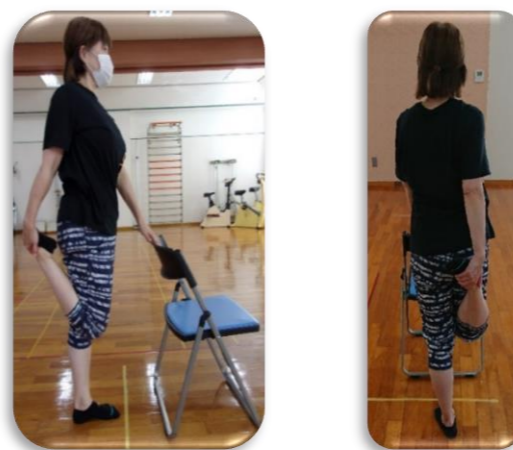
肩や腕をほぐします。



呼吸は
ゆっくりね



太ももの前側を伸ばします。



つま先をあげます。



太ももとお尻をきたえます。

