

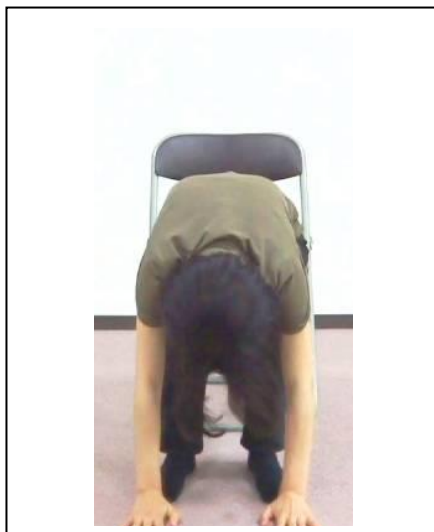
(1) 深呼吸



肋骨の動きを手で感じながら深呼吸をします。

(ゆっくり3回)

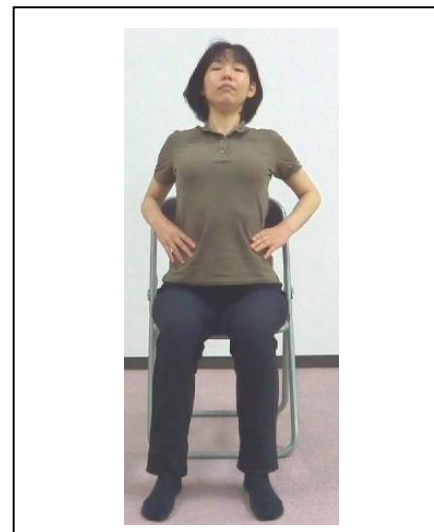
(2) 体の前屈



腕で体を支えながらゆっくり体を前に曲げ、腰を伸ばします。

(10カウント×2回)

(3) 体の後屈



腰に手を当て、胸を上に向けるようにゆっくり背中全体を反らせます。

(10カウント×2回)

(4) 腰ひねり



腰を左右にひねり、腰と脇腹を伸ばします。

(10カウント×2回)

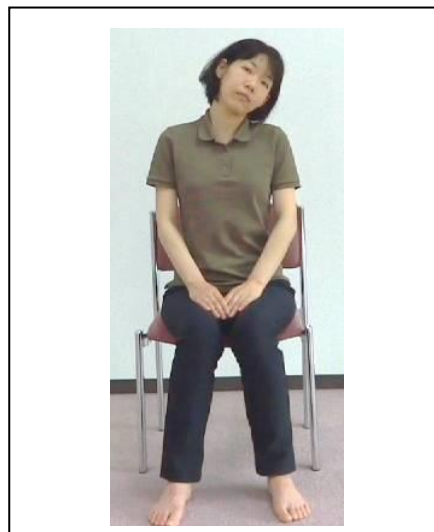
(5) 骨盤倒し



骨盤を前後に転がして、腰を曲げたり伸ばしたりします。

(10回)

(6) 首の側屈



頭を左右に倒して、首の横を伸ばします。

(10カウント×2回)

(7) 首ひねり



顔を左右に向けて、首の横を伸ばします。

(10カウント×2回)

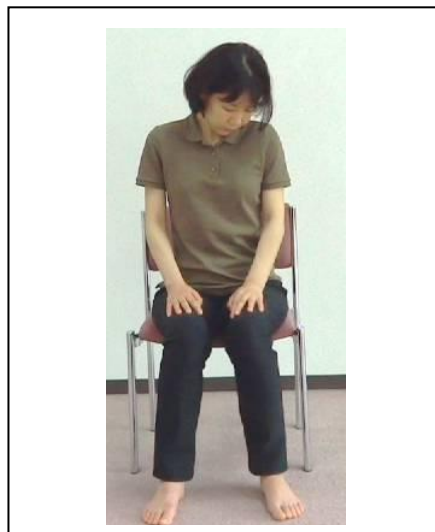
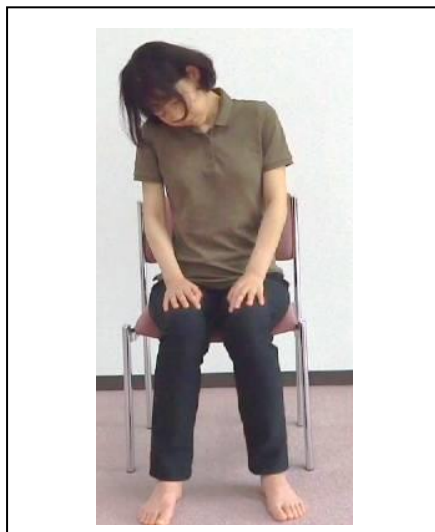
(8) 首の前屈



顎をしっかり引いて、下を向いて首の後ろを伸ばします。

(10カウント×2回)

(9) 首まわし



頭を左右それぞれに大きく回します。

(ゆっくり3回くらいずつ)

(10) 肩すくめ



一旦肩をすくめて力を入れて、脱力して肩を落とします。

(10回)

(11) 肩回し



手をお腹の前で軽く組んで、腕を上げずに肩甲骨を回します。

(10回)

(12) 腕引寄せ



肘を反対の胸につけるように反対の腕で引っ張ります。

(10カウント×2回)

（13）腕上げ

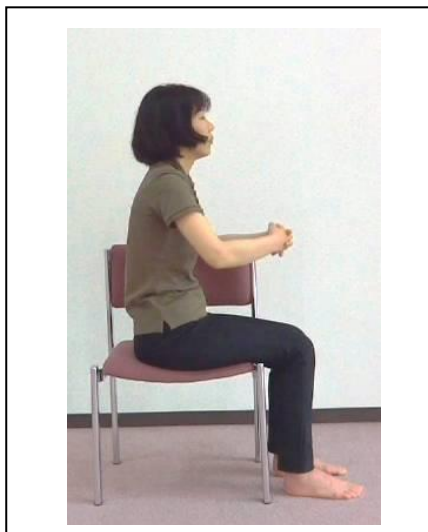


頭の上で両手を組んで体を横へ倒し、体側を伸ばします。

（10カウント×2回）



（15）猫背

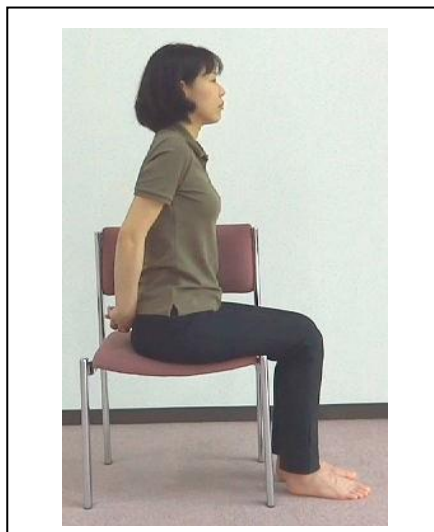


手を胸の前で組んで、手と肩甲骨を前に出しながら背中を丸めます。

（10カウント×2回）



（14）胸張り



手を腰の後ろで組んで、肩甲骨を内側に寄せて胸を張ります。

（10カウント×2回）



（16）手招き

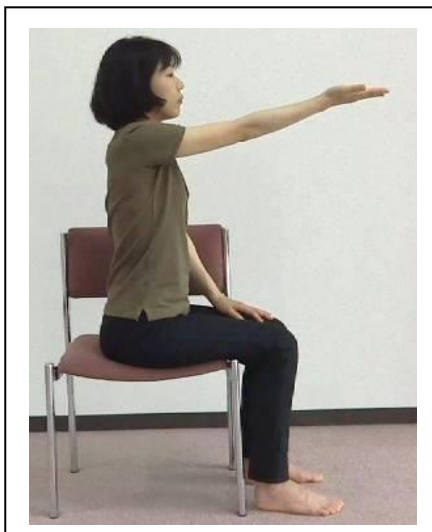


腕を伸ばし、手招きのように指先を下に向け、反対の手で引っ張ります。

（10カウント×2回）



(17) 手首反らし



腕を伸ばし、掌を上に向けて手首を反らして反対の手で引っ張ります。

(10 カウント×2回)

(18) 手首回し



手を組んで手首を回します。

(自分のペースで。反対にも回す)

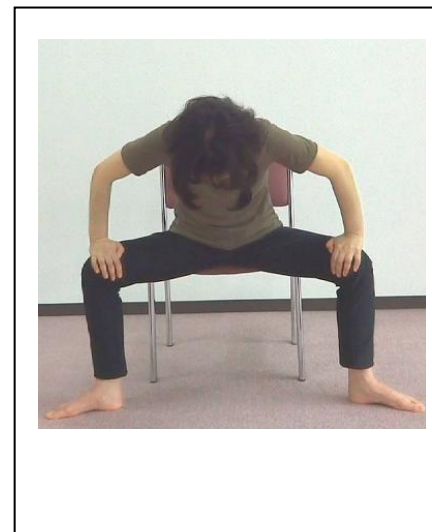
(19) グーパー



手を強く握ったり開いたりグーパーをします。

(20回)

(20) 脚開き



脚を大きく開いて膝を押しながらお辞儀をし、脚の内側を伸ばします。

(10 カウント×2回)

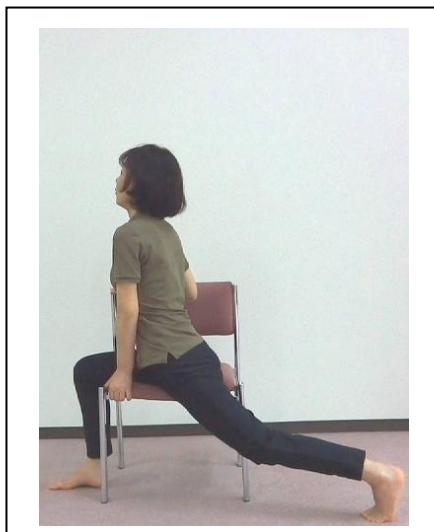
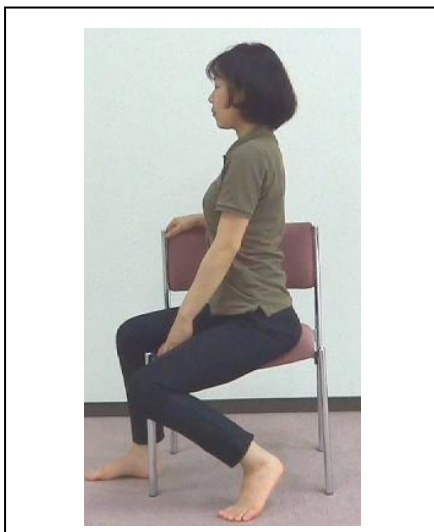
(21) お尻伸ばし



片足を反対側の膝にのせてお辞儀をし、お尻を伸ばします。

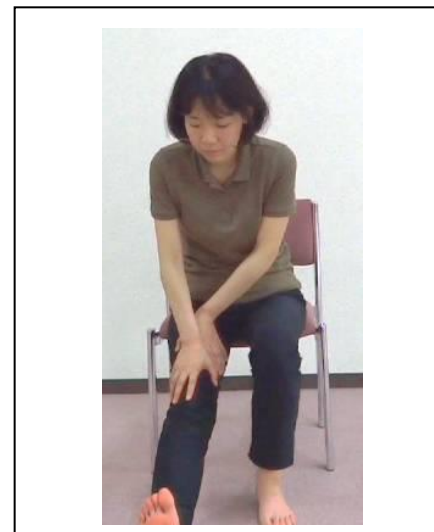
(10 カウント×2 回)

(22) 股関節伸ばし



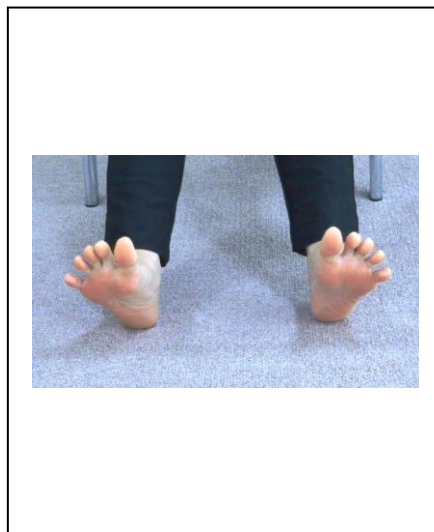
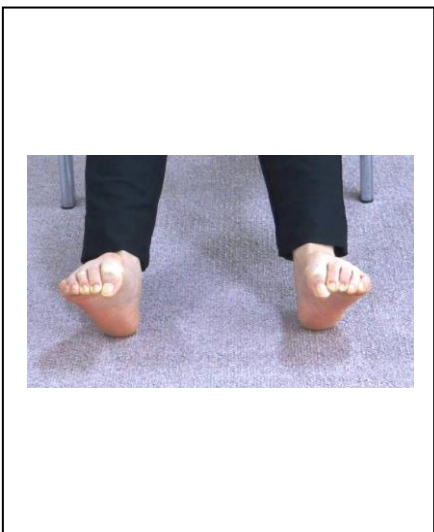
横向きに座り片方の脚をイスから出し、後へ大きくひいて付け根を伸ばします。(10 カウント×2 回)

(23) 膝伸ばし



つま先を上に向けて膝を伸ばします。膝を押しながら体を前に曲げ、膝の裏を伸ばします。(10 カウント×2 回)

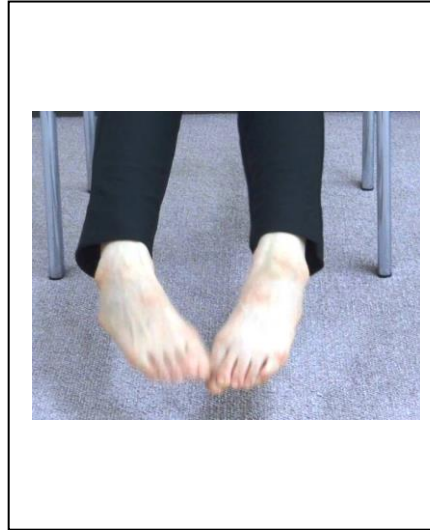
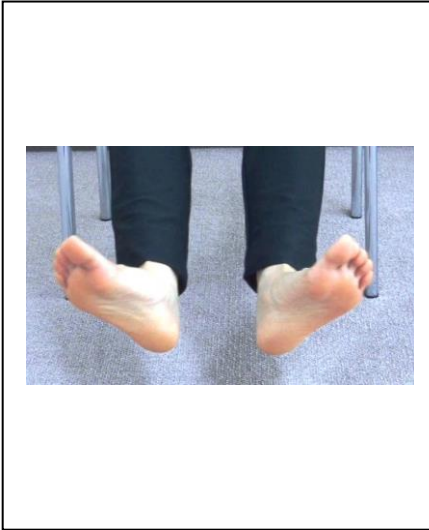
(24) 足指の屈伸



足指の曲げ伸ばしをします。指の関節をしっかり動かします。

(20 回)

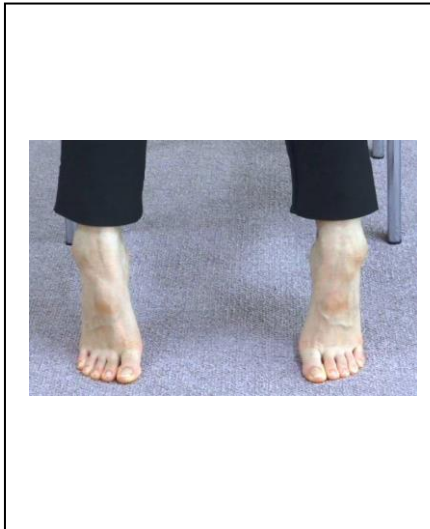
（25）足首回し



つま先を内回し、外回しと大きく回します。

（10回ずつ）

（26）足首の屈伸



かかと上げ、つま先上げをして、足首の屈伸をします。

（10回ずつ）