

1.肩こりの回

①肩周りのストレッチ(各 20 秒)



①右腕を前方に伸ばし手のひらを下にす。左手は右肘におき、斜め下に引っ張る



②右手を左肩にのせる。左手は肘におき、後ろに引っ張る



③右腕を前方に伸ばし手のひらを上にす。左手は肘におき、左斜め上に引っ張る

②肩周りのストレッチ(20 秒)



①左手の甲を脇腹にあて、右手で左肘を持つ

②持った左肘を内側に折りたたむ

③肩周りの運動(10回)



①体を丸めるように両腕を前方に伸ばし、手のひらを下に向ける

②
①の状態、背筋を伸ばしながら両肘を後ろにひく



③
②の状態、肘から先だけを上に上げる

④肩を含めた腕の運動+足の運動(10回)



①右手をグーにして左足の方へ下げる。左足は内側に持ち上げる。

②右手をパーにして手のひらを後ろへ向けるように上に伸ばす。左足は膝を伸ばし左斜め後ろへ蹴る

※手の動きを目で追うようにする。