

## 2.腰痛の回

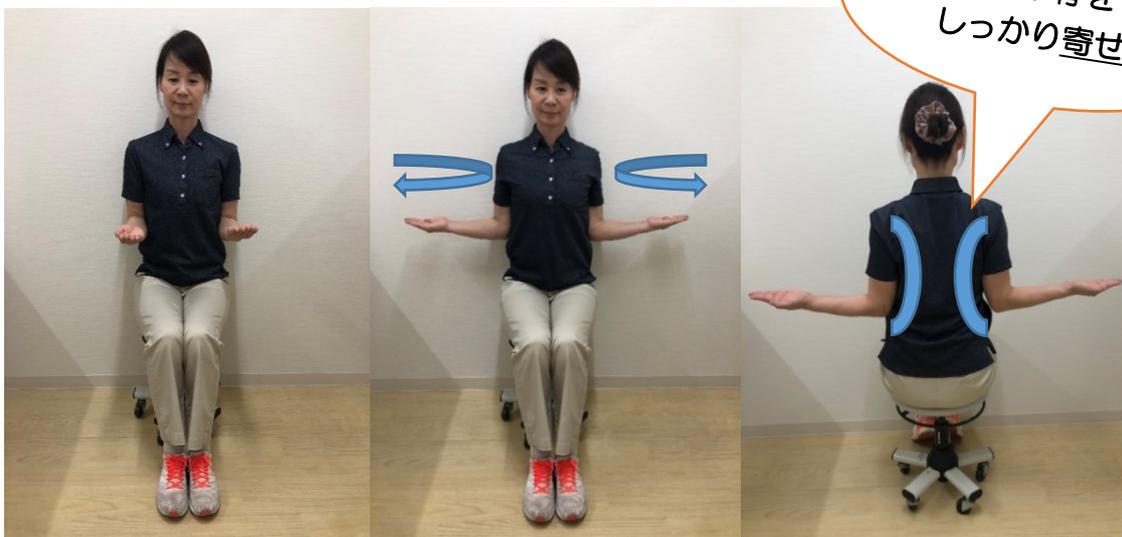
### ①肩回し (10回)

1. 肩に指先を当てる	2. 肘を上に入れて左右に開き、 胸を張ったまま回す
----------------	----------------------------------



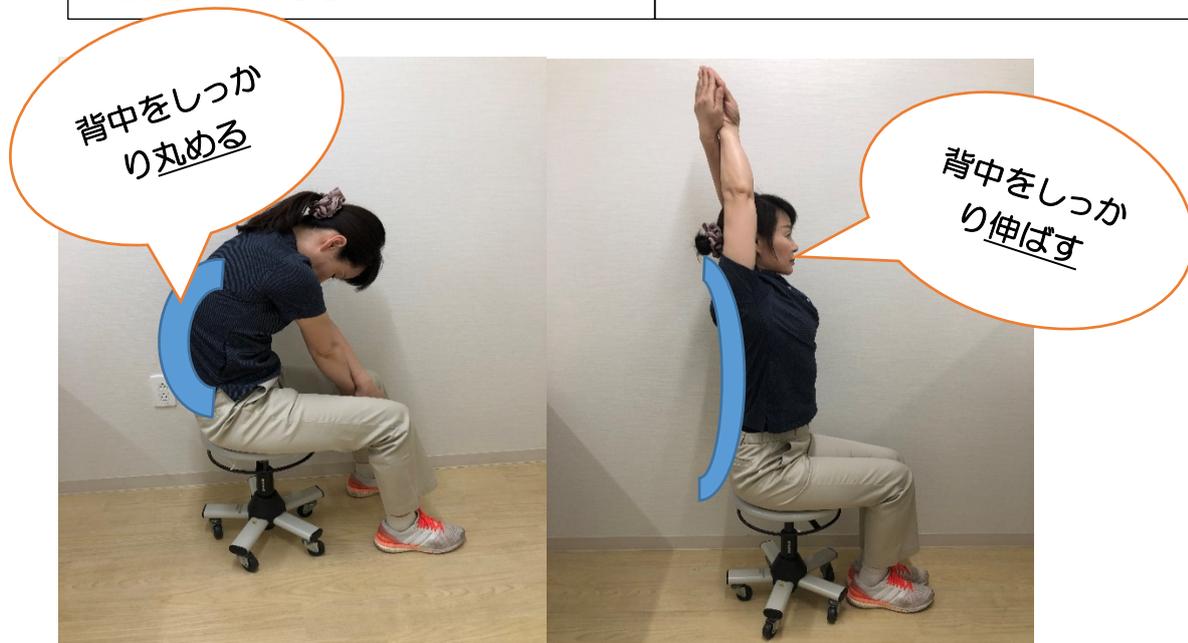
### ②肩甲骨引き寄せ (10回)

1. 「小さく前ならえ」の状態から、 手のひらを上に向ける	2. 両手を真横にゆっくりと開く
-------------------------------------	---------------------



### ③突き上げ運動 (5回)

1. 手を交差させて手のひらを合わせ、 お腹をへこませる	2. 手を降ろして、お腹を突き出す
------------------------------------	----------------------



### ④太もも前の運動 (10回)

1. 前に大きく片足をだす	2. 太ももの前を伸ばす	3. 元の位置に戻る
------------------	-----------------	---------------



⑤とんがりくねくね歩行(左右各5回)

<p>1. 両手を交差して、 手を上に挙げる</p>	<p>2. 身体を右に傾けながら、 右足を前で交差するように出す</p>	<p>3. この状態で、 左右交互に行う</p>
------------------------------------	--	----------------------------------

