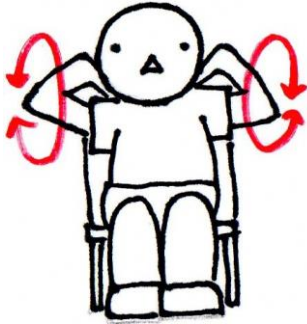


のび伸び体操

①肩まわし

(目安: 前から後ろ10回
後ろから前10回)



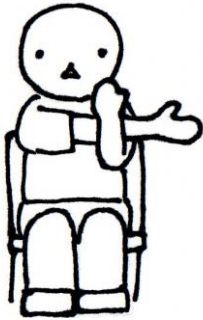
②体側のばし

(目安: 左右ゆっくり10秒)



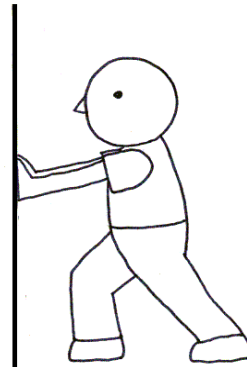
③三角筋のばし

(目安: 左右ゆっくり10秒)



④ふくらはぎのばし

(目安: 左右ゆっくり20秒)



⑤ひざ抱え

(目安: 左右ゆっくり20秒)



⑥太もも前のばし

(目安: 左右ゆっくり20秒)

