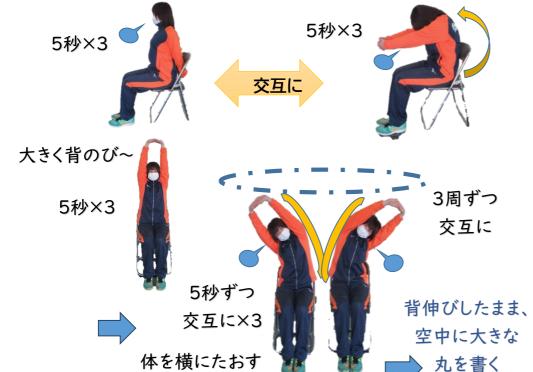
いつでものびのび体操

呼吸しながら 気持ちいいと感じられることがポイントです

後ろで手を組んで、胸をはる 前で手を組み、背中を丸める



肩まわし



体をねじって横を向く



5秒ずつ 交互に×3

あしのばし



目線は 伸びてる足先

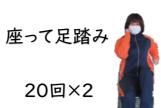


手はすね・足首・ 足先にタッチ

慣れてきたら

左右 5秒×3

横に出た足を後ろに引く



足先は上へ

ヒジ・ひざタッチ

交互に 20秒×3



大きく横に開いてもどす



両脚パカパカ



すばやく 20秒×3



