

動的ストレッチ

① アームスイング

ひじを伸ばし
耳の横から体の後ろまで
大きく振る



10~20回

⑤ ニーアップ

片脚を後ろについた姿勢から
膝が胸の高さにくるように
持ち上げる



お腹に
力をいれて

左右交互に行う

10~20回

② 肩甲骨上下

手のひらを外向きにして
両手を上に上げる



肩甲骨を寄せるように
肘をやや後方に下ろす

10~20回

⑥ 股関節

脚を大きく開き
ひじを太腿の上に乗せる



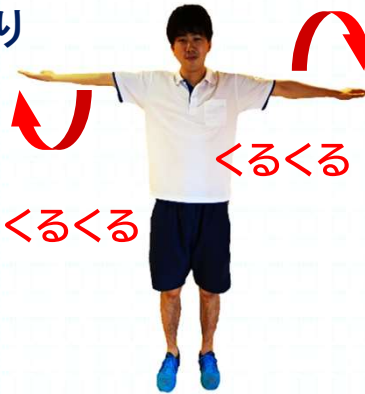
腰を落とし
左右に体を動かす

ひざがつま先の
上にくるように

10~20回

③ 肩甲骨ひねり

片方の手のひらを上
もう片方を下にし
交互に動かす



くるくる

くるくる

10~20回

⑦ レッグスイング前後

片脚を前後に大きく振る



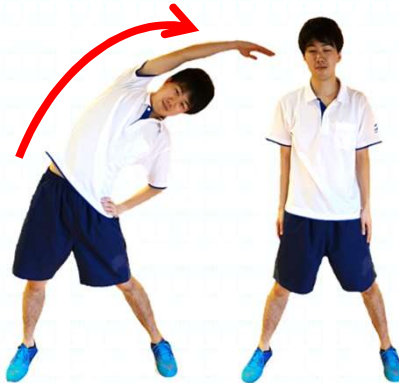
上体がふらつかない
腰が曲がったり
反ったりしない

びんびん

10~20回

④ 側屈

片手を上にあげて
体幹、股関節から
横に倒す



10~20回

⑧ レッグスイング左右

片脚を左右に大きく振る



ひざを曲げず
股関節の付け根から大きく

びんびん

10~20回

