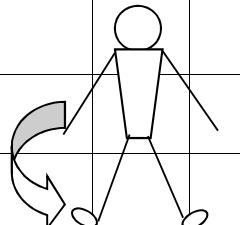


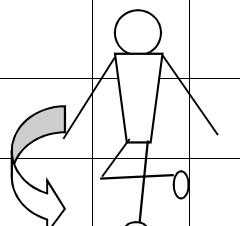
ストレッチ(動的柔軟)

①



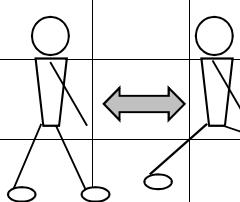
(※イト)
・左右の足に手をタッチする。
(左右10回)

②



(※イト)
・軸足のつま先にタッチする。
(左右10回)

③



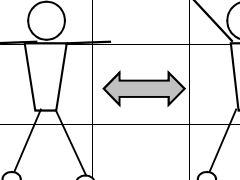
(※イト)
・股関節と体幹の運動
※背筋を伸ばして腰を落とし胸を張り前を向き身体を前後する。
(左右10回)

④



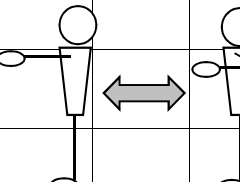
(※イト)
・股関節と体幹の運動
※手を足の内側から入れ、胸を張って前を向く。
前後10回
右回り5回
左回り5回
(左右行う)

⑤



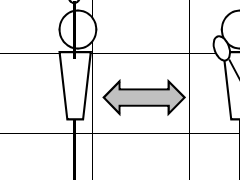
(※イト)
・後ろに90度・120度・140度に回して傾ける。
(左右5回)

⑥



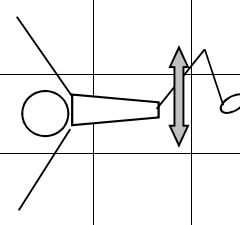
(※イト)
・最初「手の平は上」ヒジを曲げた時は、「手の平は外」
・ヒジは肩の高さをキープ。
(10回)

⑦



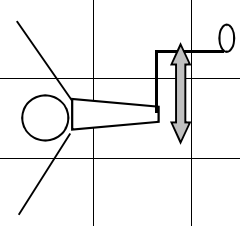
(※イト)
・最初「手の平は後」ヒジを曲げた時は、「手の平は外」
・ヒジは体の真横に。
(10回)

⑧



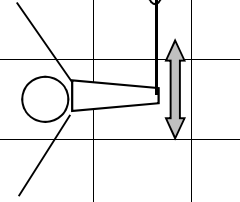
(※イト)
・両ヒザをつけたままで、床にヒザをつける。
※背筋は伸ばす。
(10回)

⑨



(※イト)
・両ヒザをつけたままで、床にヒザをつける。
※背筋は伸ばす。
(10回)

⑩



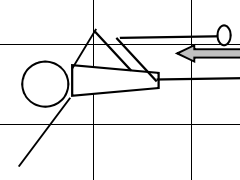
(※イト)
・両ヒザをつけたままで、床に足先をつける。
※背筋は伸ばす。
(10回)

⑪



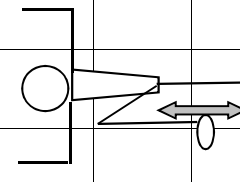
(※イト)
・腕を下から上に上げる。
※ヒジは曲げてよい。
(左右10回)

⑫



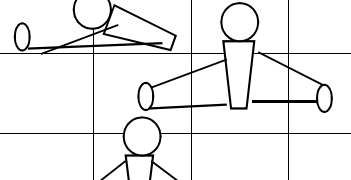
(※イト)
・背筋を伸ばし、ヒザを引きつける。
(左右10回)

⑬



(※イト)
・うつ伏せのままヒザを引きつける。
(左右10回)

⑭



(※イト)
①前屈(ゆっくり)10回
②開脚(ゆっくり)左・右・前10回
(ゆっくり)右回・左回り5回
③足裏合わせ(ゆっくり)10回