

# みんなでかんたんストレッチ！！

①上半身を上に伸ばす



②体側伸ばし 左側へ



③体側伸ばし 右側へ



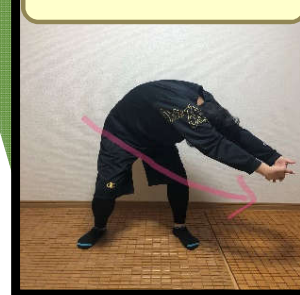
④腰から背中を伸ばす  
おへそを見ながら  
背中を丸める



⑤腰から背中  
斜め左にひねる



⑥腰から背中  
斜め右にひねる



⑦胸まわり  
両手を肩の真横まで開く



⑧胸まわり  
手を後ろで組み、肘を  
伸ばし、胸を張る



⑨肩から腕  
伸ばした右手の肘に左  
手をあて、引き寄せる



⑩肩から腕  
伸ばした左手の肘に右  
手をあて、引き寄せる



⑪肩後ろから腕裏  
右腕を上げ肘をおろし、  
左手で右肘を下へ押す



⑫肩後ろから腕裏  
左腕を上げ肘をおろし、  
右手で左肘を下へ押す



⑬下半身 (もも裏)  
膝を伸ばし、股関節か  
ら前屈



⑭下半身 (ふくらはぎ)  
足を前後に開き、左右交互  
にふくらはぎを伸ばす



⑮首筋から肩  
頭を左手で左側へ倒す



⑯首筋から肩  
頭を右手で右側へ倒す

