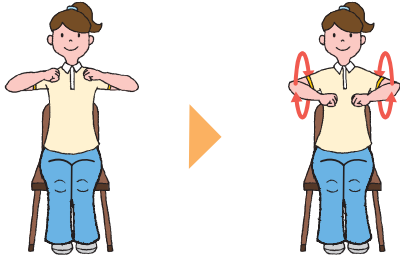


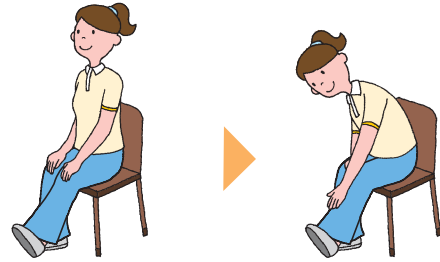
17

うで かた  
腕・肩まわし

**ポイント** 肘が円を描くように動かしましょう

- 両肘をまげて腕を肩の高さにあげ、肘を大きく後ろからまわします
- 「1、2」で一周し、続けて「3、4、5、6、7、8」も同じように行います
- その後前まわしを行います

18

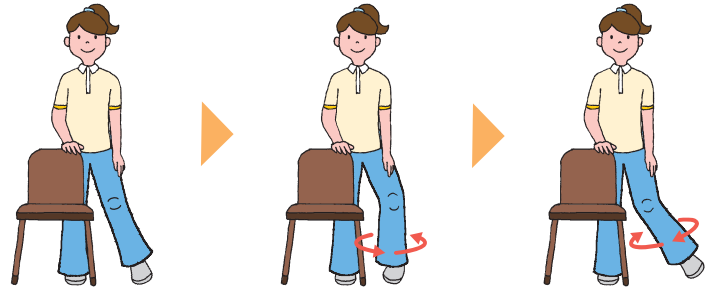
うら  
ふともも裏のストレッチ

- 右足を1歩前に出してかかとをつけ、つま先を立てて、右膝を伸ばします
- 左手で右膝を押さえながら、右手を脛から足首に「1、2、3、4」と近づけて膝の裏を伸ばします
- 「5、6、7、8」で元に戻します
- 左右2回ずつ行います

19

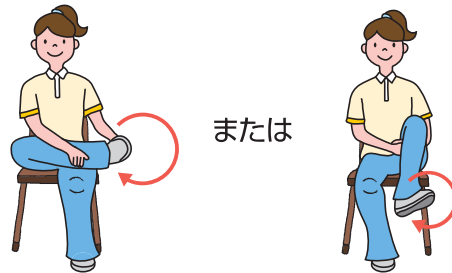
あし くび  
足首まわし

- 右足を1歩横に出し、つま先を地面につけたまま、足首を外側に大きくまわします
- 「1、2」で一周し、続けて「3、4、5、6、7、8」も同じように行います
- その後内側まわしを行います



- 足を組み、組んだ足の先を手で持って、足首を外側に大きくまわします  
足が組めない場合、両手でふともも裏を持ち上げ、足首を外側に大きくまわします
- 「1、2」で足首を一周し、続けて「3、4、5、6、7、8」も同じように行います
- その後、内側まわしを行います

座って行う場合

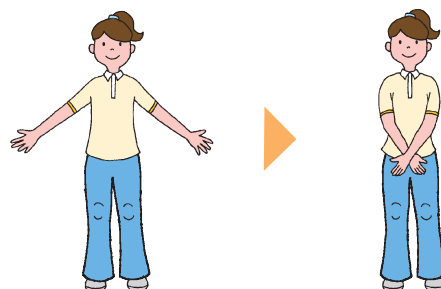


または

20

しん こ きゅう  
深呼吸

- 背筋を伸ばして両手を広げながら、大きく息を吸い込みます
- 腕を閉じながら、しっかり息を吐きます
- 2回行います



**ポイント** 吸う時間より吐く時間を倍の時間をかけて行いましょう