

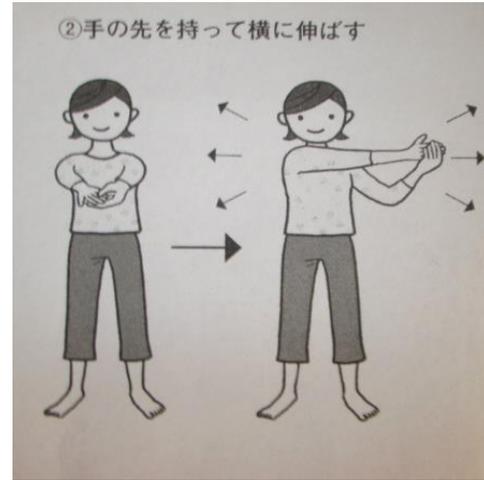
準備運動 は たった四つでオーケー

①手の先を持って体側を伸ばす



- ・足を肩幅に開く
- ・両腕を上げる
- ・手の先を片方の手でつかむ
- ・つかまれた手の方の体側を伸ばす
- ・体は正面を向いたまま
- ・矢印のように三方向に伸ばす

②手の先を持って横に伸ばす



- ・足を肩幅に開く
- ・両腕を前に出す
- ・手の先を片方の手でつかむ
- ・つかんだ方で横に引っ張る
- ・体は正面を向いたまま
- ・矢印のように左右三方向つつ伸ばす

③肘を固定して手首を回す



- ・立っても座ってもいい
- ・片腕を前に出す
- ・手首が上になるよう直角に曲げる
- ・もう片方の手で肘を固定する
- ・曲げた方の手首を回す
- ・左右とも行う

④反対側の膝の上で足首を回す



- ・膝が直角になる位の高さに腰掛ける
- ・足首をもう片方の膝の上に乗せる
- ・乗せた足を回す
- ・左右とも行う