

玉村町ぐるぐる・のびのび ストレッチング

① 首まわし



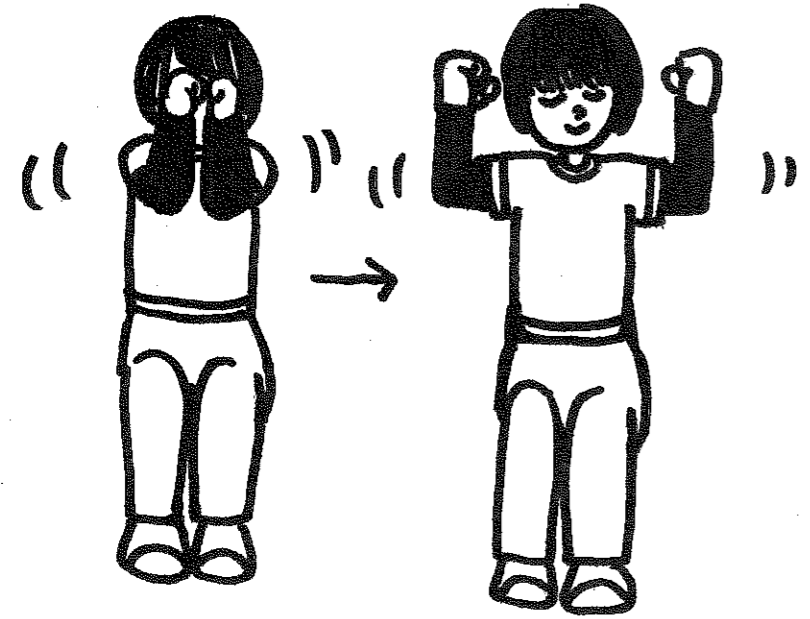
② 首を横にたおす



③ 肩まわし



④ 肘じ → 胸ひらき



⑤ 肩まわし
もういちじ



⑥ 手を組み前へ
のぼす



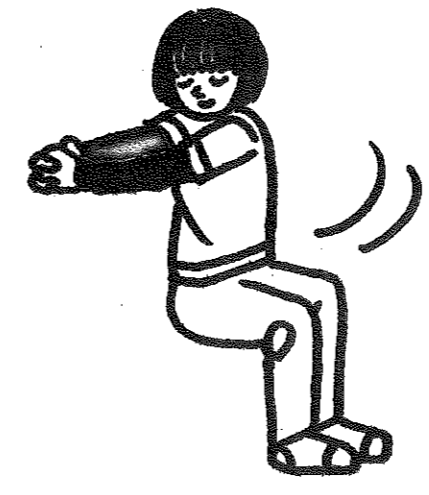
⑦ 手をひらいて
息をほく



⑧ 手を組み横に
たおれる



⑨ 手を組み
体をひねる



⑩



⑪ 片足をのぼし、
もう片方の足の上に
体重をかけ前屈



⑫ 足をひらき
息をはきながら前屈



⑬



⑭ 立って 腰回し



⑮ からだを
ひねる



⑯ 大きく円をえがく



⑰ 深呼吸

