

運動の 前に！

ウォーミングアップ

脚

①ふくらはぎ

②太腿部裏面

③太腿部前面

④太腿部内側



体幹

①背・腰部



②上背部



③頸部



肩・腕

①肩



②上腕



③手首



ポイント

その1…呼吸は止めない

その2…20～30秒程度、ゆっくりじっくり伸ばす

その3…痛いと感じない程度に伸ばす。

反動をつけたり、抑えつけたりしない。

その4…伸ばしている部位を意識しながら行う。

運動の 後に！

体をほぐし
たい時に！

クールダウン

①膝の屈伸



②浅い伸脚



③上体の前後屈



④体側



⑤上体の回旋



⑥背伸びの運動



⑦手首・足首の回旋



⑧軽い跳躍



⑨深呼吸

