

## 手足と体幹のストレッチ

### <上方への伸び上がりと足を前方に突き出し>

両手を合わせ上方に伸び上がり左足を前方に突き出して5数えます。  
身体をまっすぐに保ち反り返らないように注意します。  
両手を胸の前で合わせます。  
左右交互に3回繰り返します。



### <横への伸び>

両手を水平に伸ばして5数えます。  
両手を胸の前に合わせます。  
3回繰り返します。

