

手足と体幹のストレッチ

<斜め方向への伸び>

左足を横に大きく開き右手と一直線になるように伸ばし5数えます。
足先が横を向くようにしてつま先から指先まで伸びます。
左右交互に3回ずつ繰り返します。



<前後への伸び>

右手を前に左足を後ろに伸び5数える。
足先から指先まで一直線になるよう伸ばします。
左右交互に3回ずつ繰り返します。

