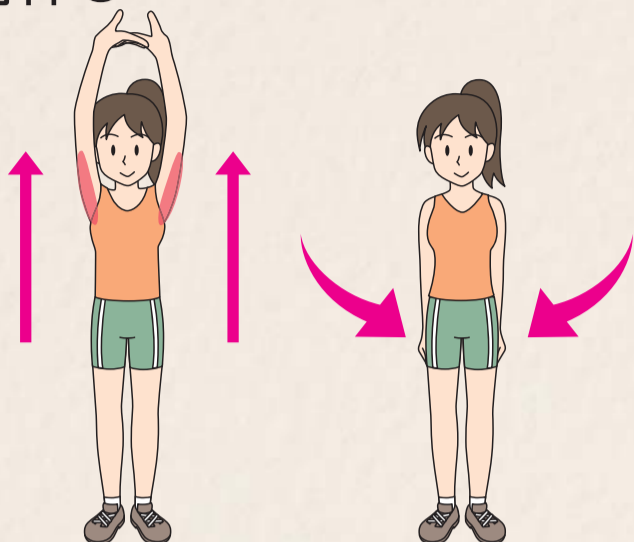


# かんたん体操 ①

## 上半身のストレッチ

### ストレッチ

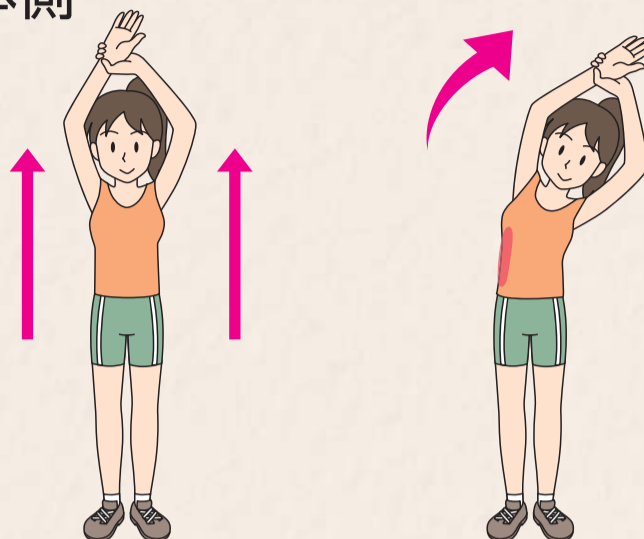
#### ○ 背伸び



手を組んで、腕を  
ゆっくり上に伸ばす

ゆっくり戻す

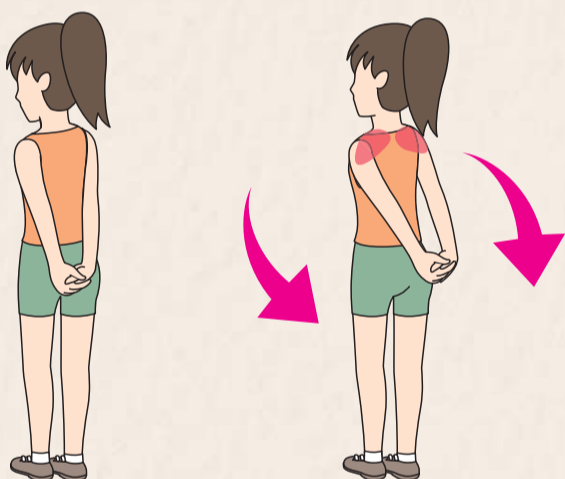
#### ○ 体側



手を上に伸ばし、  
手首をつかむ

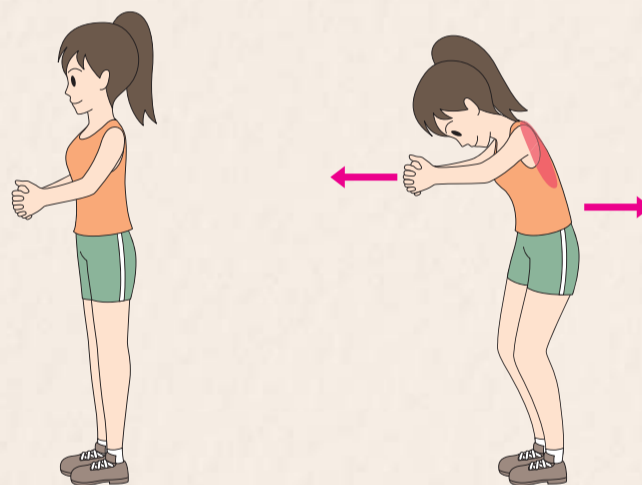
ゆっくりと体を倒し体の横を  
伸ばす、反対も同様に

#### ○ 胸開き



手を後ろで組み、ひじを伸ばして  
肩甲骨を寄せ、胸を反らす

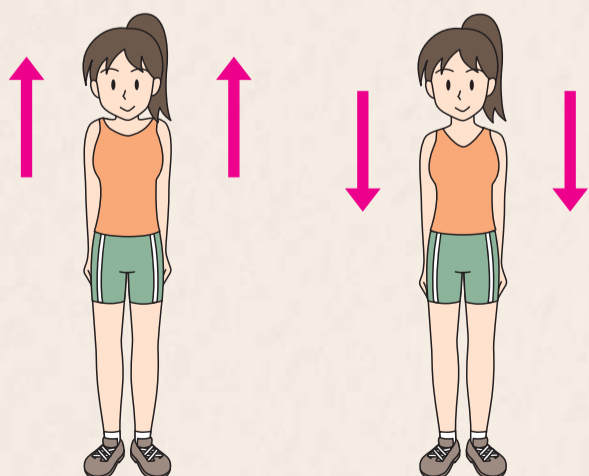
#### ○ 背中伸ばし



手を前で組み  
前へ手を伸ばす

おなかをのぞくように  
背中を丸める

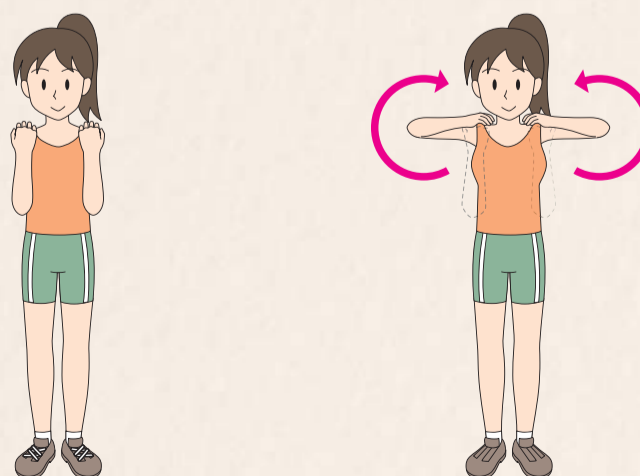
#### ○ 肩の上げ下げ



両肩を上にあげ

ゆっくり下ろす

#### ○ ひじ回し



両手を肩にあて

ひじで円を描くように回し、  
肩甲骨を動かす、反対も同様に