

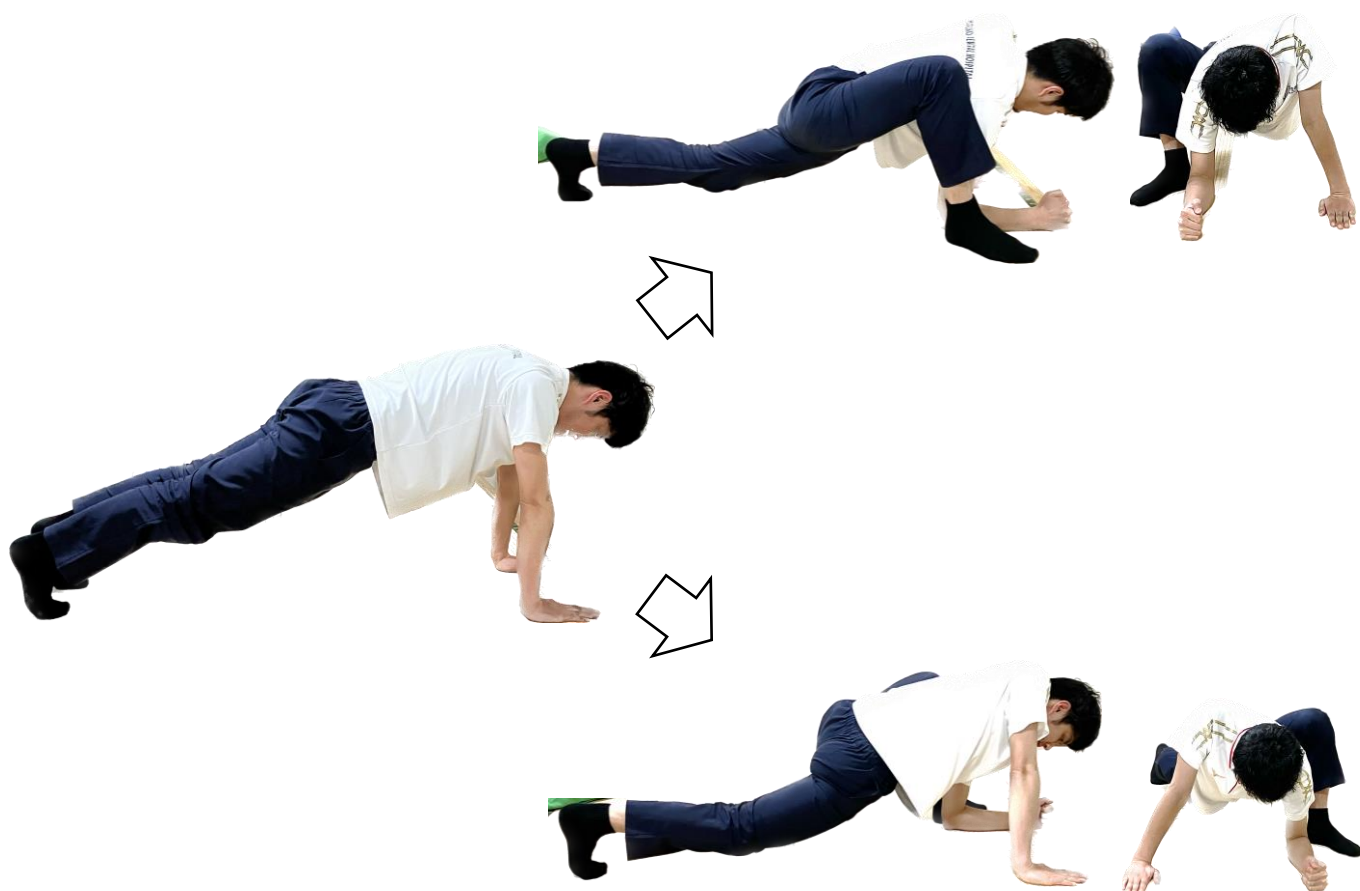
2月 身体みがき

～運動神経編～

【スパイダーマン】

①

②



【やり方】

- ①腕立ての姿勢をとる。
- ②足は前に踏み出し、同時に肘を床に着ける。
左右交互に10回行う。

2月 身体みがき

～姿勢編～

【腕開き体操】

①



②



【やり方】

- ①小さく前へならえをして親指を外に向ける。
- ②わきを絞めたまま両腕を横に開いて維持する。
ポイント：肩甲骨を寄せるイメージで行う。

5秒間を5回行いましょう。

2月 身体みがき

～柔軟体操編～

【首のばし】

①



②

曲げる



伸ばす

③



【やり方】

- ①左腕を後ろに回し右手で軽く引っ張る。
- ②首を曲げるもしくは伸ばす。
- ③右に倒し20秒間伸ばす。次に左右を変えて行う。

【効果】

- ・首（僧帽筋、肩甲挙筋）のストレッチ
- ・肩こり予防