

5月 身体みがき

～運動神経編～

【片足バランス】

①



②



③



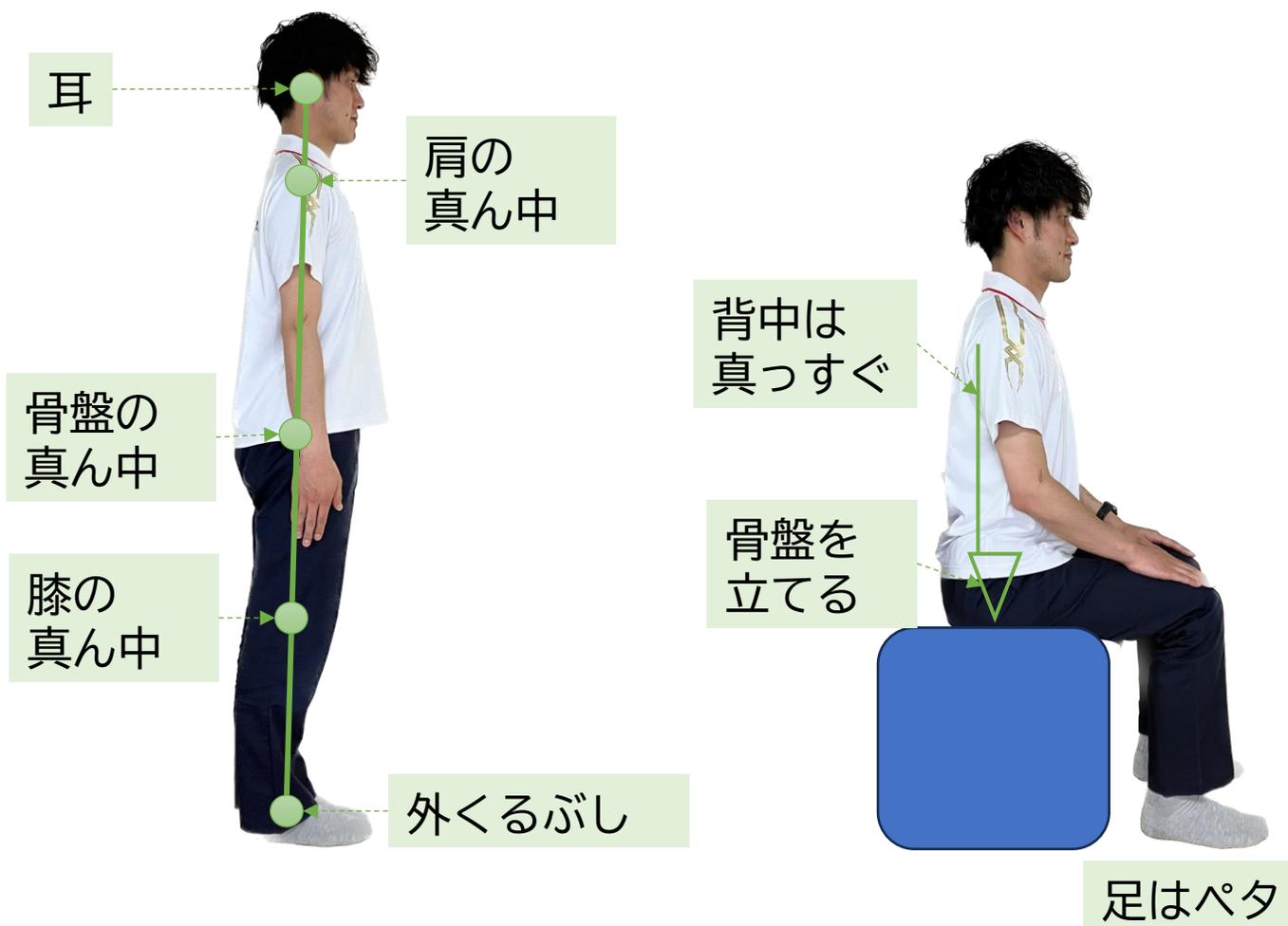
【やり方】

- ①腰に手をあて足を前に挙げ5秒維持する。
 - ②腰に手をあて足を横に挙げ5秒維持する。
 - ③腰に手をあて足を後に挙げ5秒維持する。
- ※猫背にならないように注意しましょう！

5月 身体みがき

～姿勢編～

【正しい姿勢】

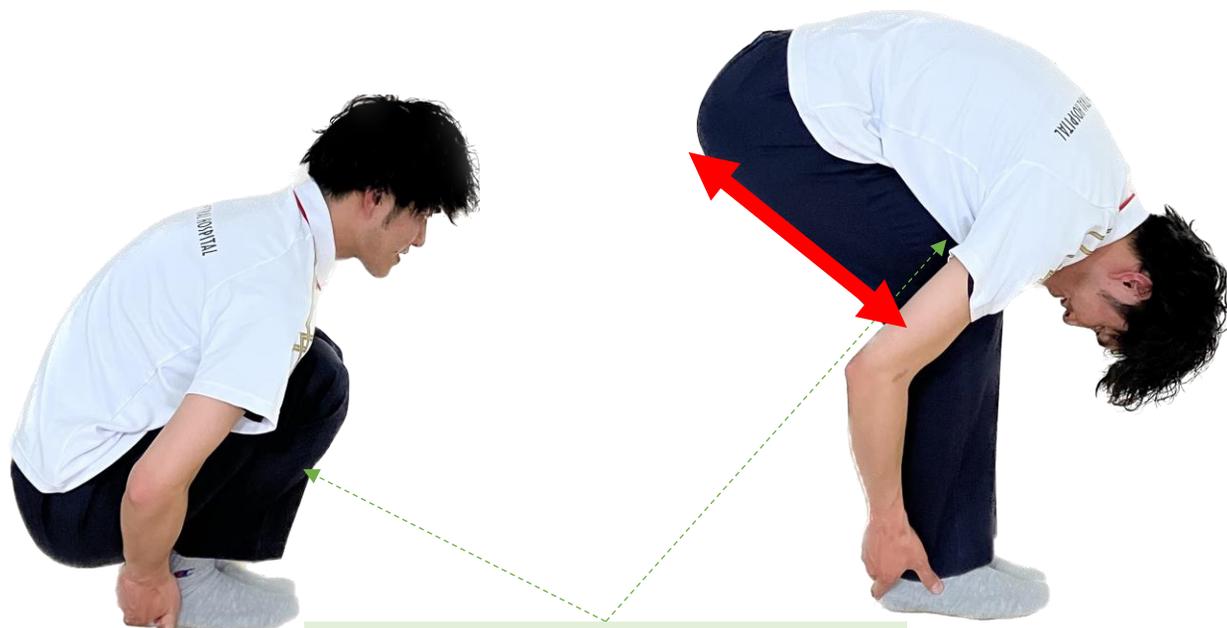


図を参考に正しい姿勢になり1分間続けてみましょう！

5月 身体みがき

～柔軟体操編～

【ジャックナイフストレッチ】



ももとお腹をくっつける

【やり方】

- ①しゃがんでかかとを持つ。
床からかかたが離れてもいいです。
- ②ももとお腹を着けたまま膝を伸ばしていく
- ③太もものうらに張り感を感じるところで5秒間維持したら①の姿勢に戻る。
※ももとお腹が離れないように注意しましょう！

【回数】

5回

【効果】

もも裏の筋肉（ハムストリングス）のストレッチ