

# 6月 身体みがき

## ～運動神経編～

### 【ワイパー体操】

①



②



③



### 【やり方】

- ①片脚立ちで両手を斜め下に伸ばす。
  - ②内くるぶしにタッチ
  - ③外くるぶしをタッチ
- ※②③を交互に10回行いましょう。

# 6月 身体みがき

## ～姿勢編～

### 【ゲーシャキーン体操】

#### ①ゲーの姿勢



#### ②シャキーンの姿勢



#### ①ゲーの姿勢

→両手を前に伸ばし、おへそを見るように背中を丸めます。肩甲骨を開くようにしましょう。

#### ②シャキーンの姿勢

→両背を後に引いて背中を反らせます。肩甲骨を寄せるようにしましょう。

※交互に5回行いましょう。

# 6月 身体みがき

## ～柔軟体操編～

### 【ドスコイ体操】



#### 【やり方】

- ①足を左右に開き、膝に手を着きます。
- ②左右に重心を移動させます。

#### 【回数】

10回

#### 【効果】

内もも（内転筋）のストレッチ