

11月 身体みがき

～運動神経編～

【ライダーキック】



【やり方】

- ①椅子に座り頭の後ろで手を組む。
- ②両足を挙げ左右にキック！
キックの姿勢で3秒止める。
左右交互に3回ずつ行いましょう。

11月 身体みがき

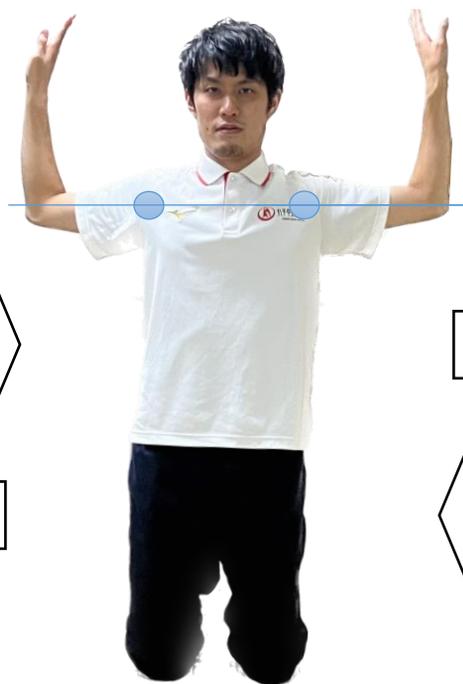
～姿勢編～

【ツリー体操】

①



②



③



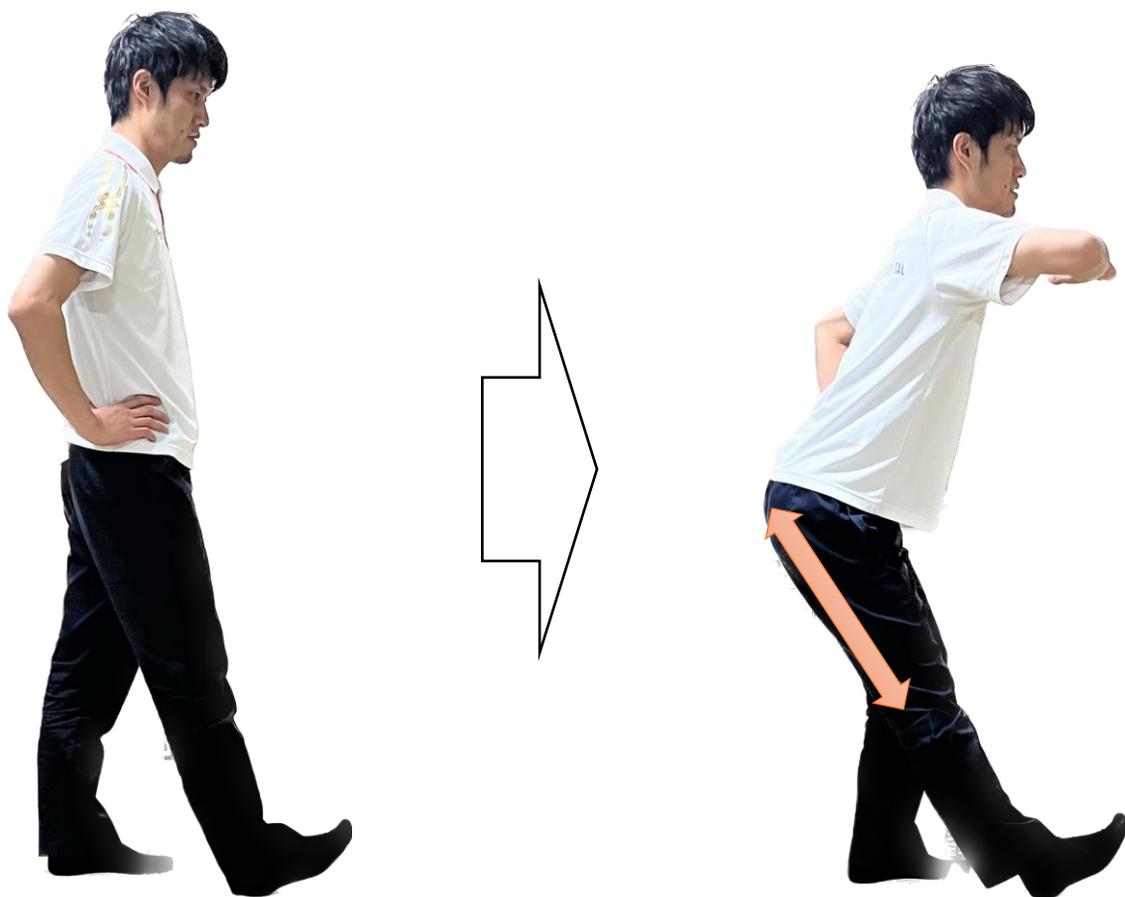
【やり方】

- ①顔の前で肘を付けおへそをのぞく。
- ②肘を開き胸を張る。
※肘が肩より下がらないように注意する。
- ③しっかり胸を張ったまま頭の上に真っすぐ手を伸ばす。

11月 身体みがき

～柔軟体操編～

【アイーン体操】



【やり方】

- ①片側の足を1足前に出す。
- ②前に出した足を曲げずにお尻を後に突き出ししながら軽くお辞儀をする。
※猫背にならないように注意。

【効果】

- ・もも裏の筋肉（ハムストリングス）のストレッチ
- ・腰痛予防
- ・前屈が柔らかくなる。