

首のストレッチ

前へ

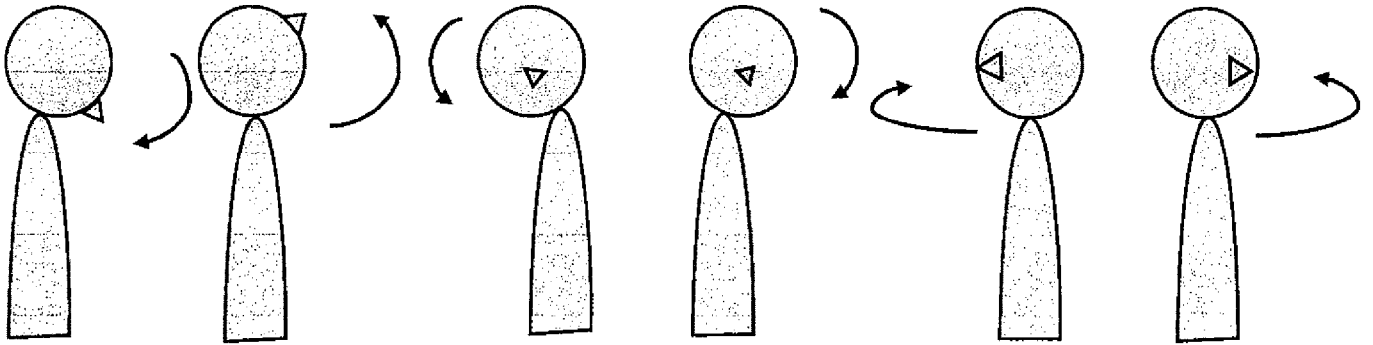
後ろへ

右へ傾ける

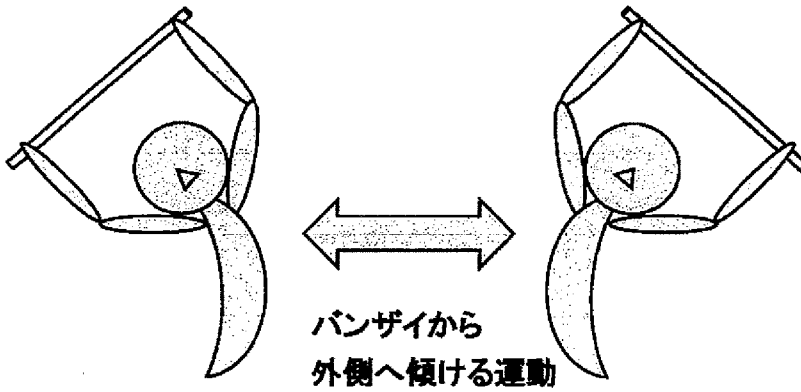
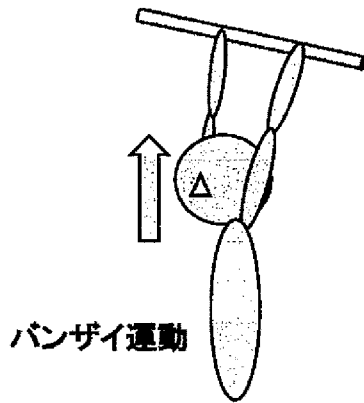
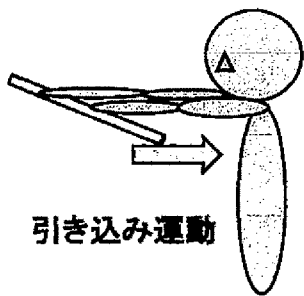
左へ傾ける

右を向く

左を向く



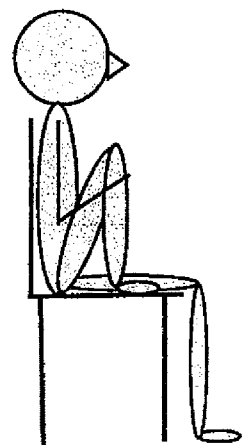
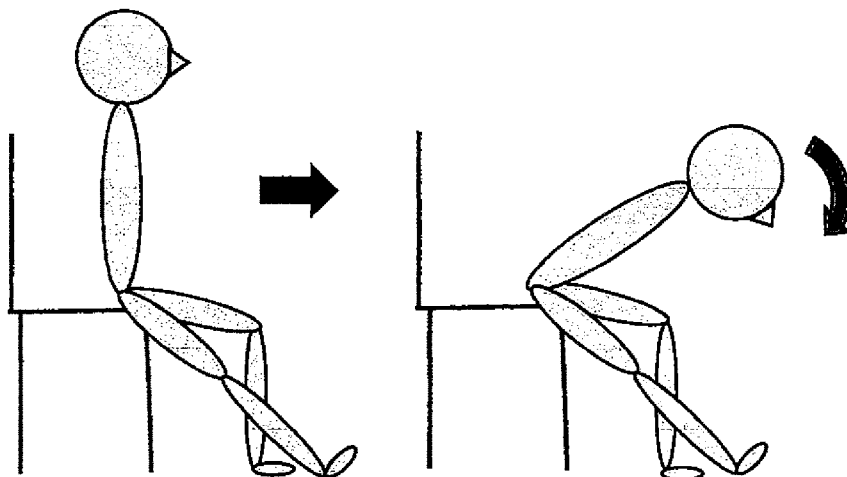
棒体操



下肢のストレッチ

① 膝を伸ばしつま先は上に → 足はそのまま体を前に倒す

② 片方の足を抱きかかえる



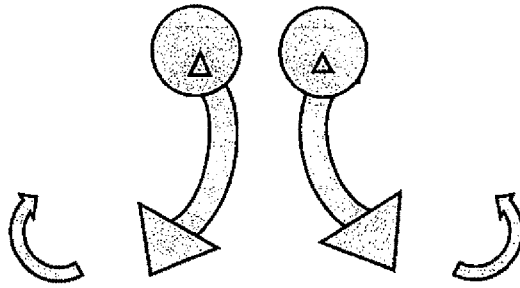
足部の体操

足のマッサージ
足の指でグー、パー

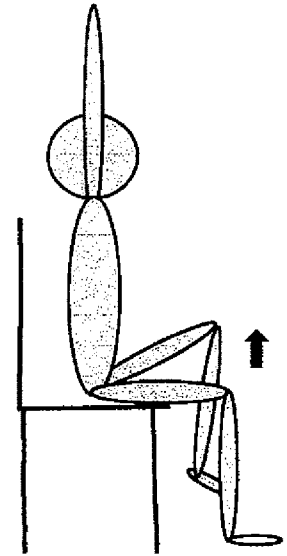


バランス練習

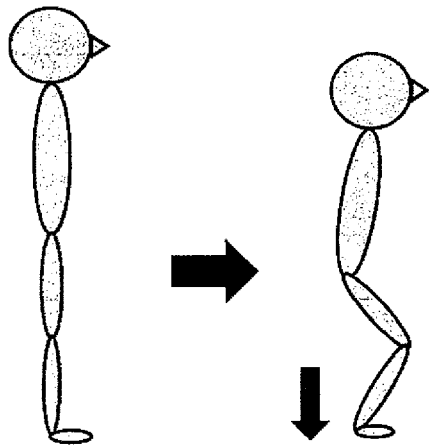
左右のお尻上げ



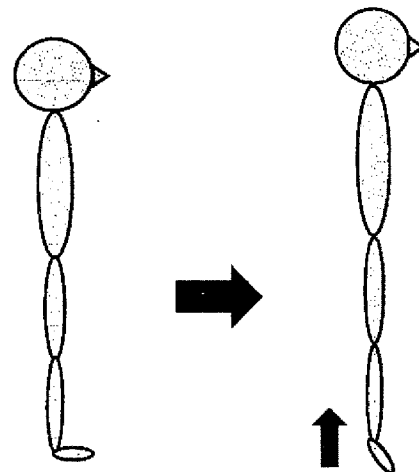
右手と左足上げ
左手と右足上げ



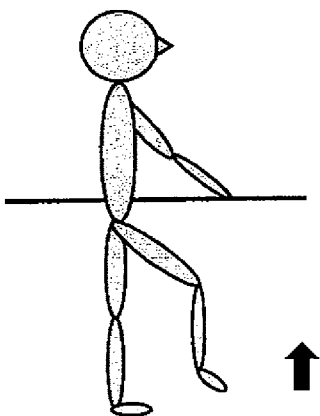
ハーフスクワット



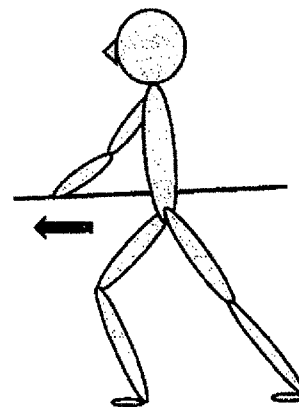
つま先立ち



片足立ち



アキレス腱と股関節のストレッチ



前後に移動する足踏み

