田戸ストレッチカード②　みんなで気軽に♪運動不足を解消しよう！！

☆胴体の体側やねじりのストレッチ＆腰と背中のストレッチ☆

①手首を握って体側を曲げる

②片膝立ちで体側を曲げる

③開脚立ちで前屈ねじり

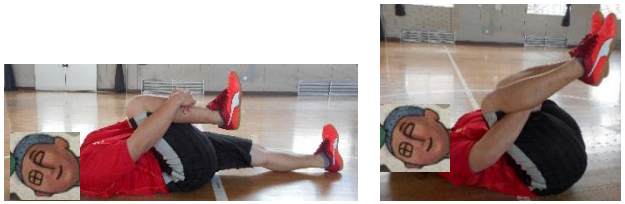
④片膝立てで胴体をねじる

⑤上向き姿勢で片足ねじり

⑥軽く膝を曲げて前屈

⑦背支持で足を頭の後ろに下す

⑦上向き姿勢で片膝抱え・両ひざ抱え



⑧壁を利用して腰をそらす

⑨下向き姿勢で体をそらす

⑩背支持ブリッジ

しっかりほぐして
健康にね！！

校庭もさみしいよ～。