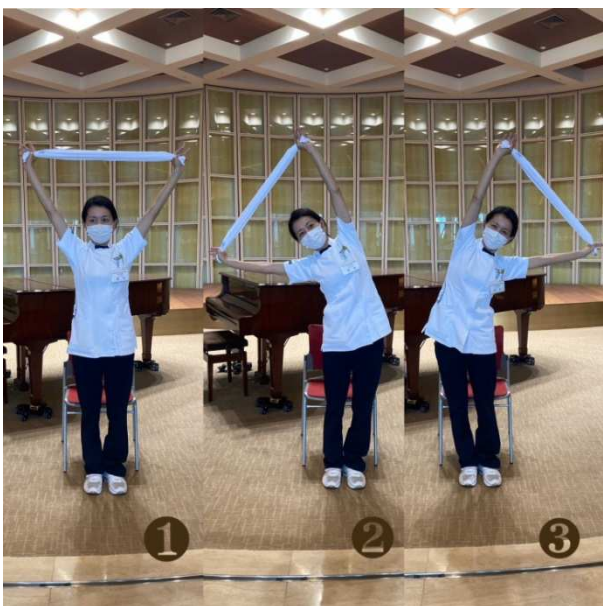


<体幹のストレッチ>



- ① 肩幅よりやや広くタオルを持ち、頭の上に上げます。
- ② 肘は伸ばしたまま、ゆっくり体を右に倒します。この時、左の脇腹が伸びるのを感じます。
- ③ 同様に、ゆっくり体を左に倒します。この時は右の脇腹が伸ばされます。呼吸は止めないように、左右交互に10回行います。

*背中から脇腹の筋肉のストレッチになります。

<肩周囲のトレーニング>



- ① 肩幅でタオルを持ち、頭上に上げた姿勢から始めます。
- ② 胸を張るように肘を曲げて、タオルを頭の後ろに下ろします。この時に下を向かないように、腕だけを動かします。10回行います。

*肩から肩甲骨周囲にかけての可動域拡大、筋力トレーニングになります。

<体幹のトレーニング>



- ① タオルを中央に置きます。
- ② 両足を揃えたまま、足を持ち上げてタオルをまたぎます。できるだけ上半身は動かないようにテンポよく左右にまたぎます。10 往復行います。

*腹筋、足の付け根の筋力トレーニングになります。

<下肢・体幹のトレーニング>



- ① タオルを臍より少し高い位置で前に持ちます。
- ② 膝がタオルに当たる位置まで、左右交互に足を上げます。左右交互に 10 回行います。
- ③ ①の姿勢
- ④ 両足を揃えて、同時に持ち上げます。上半身と腕が動かないように、足だけを動かすように意識します。背もたれにもたれずに行うとさらに負荷が上がります。10 回行います。

⑤

*足の付け根と体幹の筋力トレーニングになります。