

3 腕の曲げのばし

▶ 腕を遠くに出すことを意識する

ゲー



手を握り
腕を横に

前

パー



1 手を開きながら
腕を前にのばす

ゲー



2 戻す

上

パー



3 手を開きながら
腕を上へのばす

ゲー



4 戻す

横

パー



5 手を開きながら
腕を横にのばす

6 戻す

3 腕の曲げのばし

▶ 腕を遠くに出すことを意識する

ゲー



手を握り
腕を横に

前

パー



1 ひざを曲げ、手を開き
ながら腕を前にのばす

ゲー



2 戻す

上

パー



3 手を開きながら
腕を上へのばす

ゲー



4 戻す

横

パー



5 手を開きながら
腕を横にのばす

6 戻す