

2 舟こぎ

▶ 腕を後ろにしっかりと引く

繰り返し(3回)

＼舟をこぐように／



上半身を曲げて
腕を大きく下からまわす

上半身を起こす

戻す

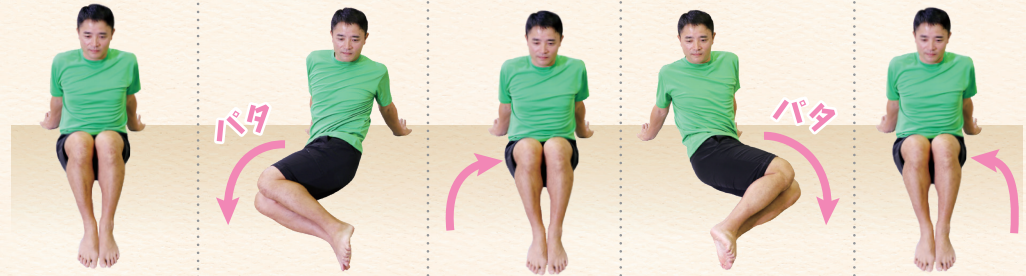
3 腰ひねり

▶ 両ひざを離さないようにして、ゆっくりと動かす

繰り返し(2回)

＼左へ／

＼右へ／



両手を体の
少し後ろで
床につけて、
体を支える

1 2

足を左側に倒し
腰をひねる

3 4

戻す

5 6

足を右側に倒し
腰をひねる

7 8

戻す

4 背のび

＼腕を頭の上へ／

＼背のび／



腕をゆっくりと
頭の上に持っていく



背のびする



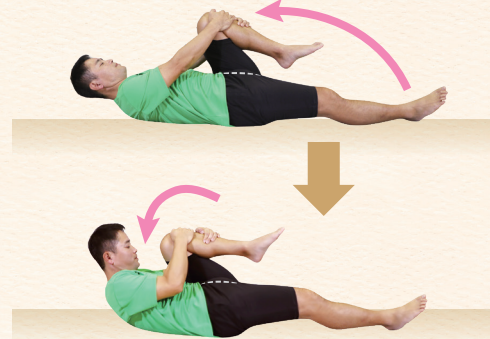
腕をゆっくりと体の
横に戻す

5 脚かかえ

▶ 足を自分の身体に引き寄せるようにする

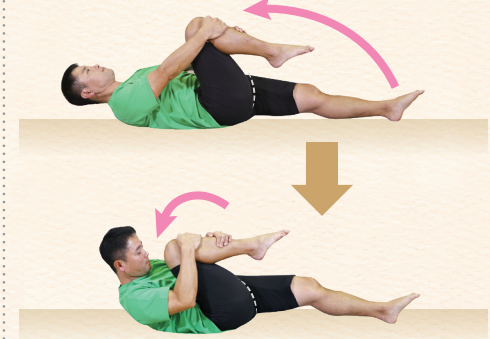
＼左足から／

＼右足も／



1 2 3 4 5 6 7 8

あおむけになって左足をかかえ、
ゆっくり胸に近づける



1 2 3 4 5 6 7 8

左足を戻して、右足をかかえ、
ゆっくり胸に近づける

マット体操