

6 背中ひねり

▶ 両ひざを離さないようにして、ゆっくり動かす

\左へ/

倒す

1 2 3 4 5 6

7 8

手を横に開いて
ひざを曲げる

足を左側に倒し
背中をひねる

戻す

\右へ/

倒す

1 2 3 4 5 6

7 8

足を右側に倒し、背中をひねる

戻す

7 背中・お腹反らし

繰り返し (2回)

\目線はお腹に/

\目線は上に/

90°

ひざは90度に曲げる

丸める

1 2 3 4

5 6 7 8

手と足を床につける

おへそを見ながら
背中を丸める

前を見ながら
背中を反らす

8 片足あげ

▶ 足はできる範囲で上げる

\左足から/

\右足も/

1 2 3 4 5 6 7 8

1 2 3 4 5 6 7 8

左足に力を入れて、上げる

左足を戻して、右足に力を入れて、上げる