

5 背のび ①

▶ なるべく、ひじをのぼすようにする



手のひらを合わせる

グ——ン



1 2 3 4

片腕を、ゆっくりと上げる



5 6 7 8

戻す

グ——ン



1 2 3 4

反対も、同様に行う



5 6 7 8

戻す

6 背のび ②

▶ なるべく、ひじをのぼすようにする



手のひらを横にして、合わせる

繰り返し (2回)

\上へ/



1 2 3 4

両腕で円を描くように、 ゆっくりと上げる



\下へ/



5 6 7 8

両腕をひざの前まで、ゆっくり下ろす