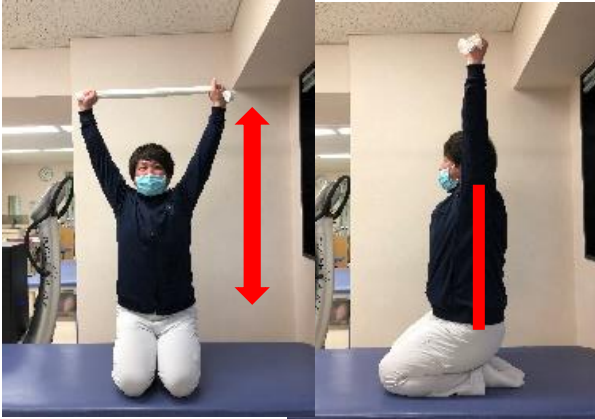


タオル体操

1. 両手を挙げてバンザイ



タオルの両端をもって
バンザイをするように
両手を上にあげて
背伸びします

2. 左右に倒してわき腹伸ばし



タオルの両端をもって両手を上にあげ
ゆっくり左右に傾けて脇を伸ばします
*左右それぞれ5~10秒止めると
しっかりと伸ばすことができます。

3. タオルを引き下ろす



タオルの両端をもって
両手を上にあげた所から
両肘を曲げてタオルを引き下ろします。
*タオルを首の後ろまで下せない時は
頭につける所からはじめましょう。

4. タオルを首にかけて肘合わせ



タオルの両端をもちタオルを首にかける
両肘を外側に開いたり (①)
両肘をくっつけるように
内側に閉じたり (②) します。
*②の時に肘・腕をぴったりくっつける
ことができる場合はしっかりとくっつけま
しょう。

タオル体操

5. タオルを後ろにもって上下に

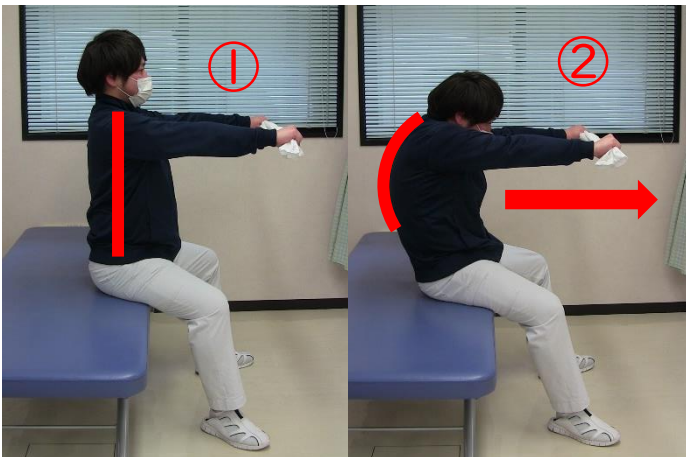


右手が頭の後ろ、左手がお尻のところにくるようにタオルを持ち
右肘を伸ばしたり曲げたりします。

右手と左手の位置を入れ替えて同様の運動をしましょう。

*背中が丸くならないように注意しましょう。

6. 背中を丸くする



タオルの両端をもって
手を出して背筋を伸ばします。(①)
手を出しておへそを見るように
背中を丸めます。(②)

*腰を丸めないよう注意しましょう。

7. ウエストねじり



タオルの両端をもって胸の高さに上げ、
腕を伸ばしたまま上半身を左にひねり
ゆっくりと正面に戻ります。

*右も同様にひねり、正面に戻ります。

*左右交互に行いましょう。