

新宗三体操！！



毎日やってみよう！



①またわりストレッチ



- 1 背筋を伸ばし、足をかたはばより大きくひらく。
- 2 腕を伸ばして耳の後ろを通して、なるべく高い位置で手を組む。
- 3 腰を真下にゆっくりさげる。
- 4 最初の姿勢に戻す。

せなかは、まっすぐにしたままにしましょう！



②シザース



10回やろう！

- 1 背筋を伸ばし、足を前後に大きくひらく。
- 2 腕を伸ばして耳の後ろを通して、なるべく高い位置で手を組む。
- 3 腰を真下にゆっくりさげる。
- 4 最初の姿勢に戻す。

からだがまえにたおれないようにしましょう。



③サイドシェイク



- 1 足を大きくひらく。
- 2 足の内側から足のかかとをつかむ。
- 3 その姿勢で左右に大きく動かす。



おしりとふともものうらがのびるようにしよう！



④フットタッチ



バランスをとりながら、ゆっくりやってみましょう！

- 1 片足で立つ。
- 2 地面についている足と逆の手で地面についている足のつま先にタッチする。
- 3 ゆっくりと体を戻す。

ゆっくりやると、こうかがあります

