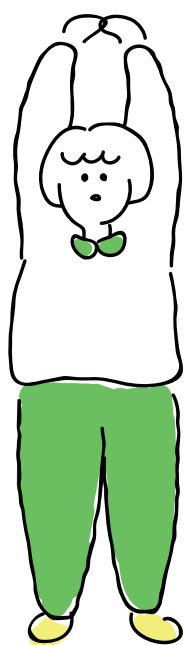


サンサン体操 動作解説

♪動作はすべて右足から

♪普段は使っていない筋肉を意識して行いましょう



① 体側のストレッチ

手を組んで上に伸びる
全身を伸ばす運動



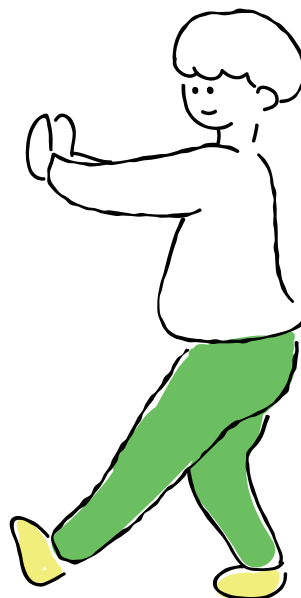
② 深呼吸

手を大きく下から上へ
深呼吸を2回



③ 肩とふくらはぎの運動

- ・肩を耳につけるように上げる
- ・背伸びするようにかかとを上げる



④ 背中と太ももの運動

手：正面へ押し出す
引くときは肩甲骨を寄せる
足：前へ出してかかとを地面に付ける



⑤ 肩と背中のストレッチ

- ・肘を曲げて前後に振る
- ・足は軽く屈伸



⑥ 股関節と肩の運動

手：脇を締めて左右に広げる
足：横へまたぐように大きく踏み出す



7 背中と太ももの運動

手：肘を肩の高さまで上げる
足：前に大きく踏み出す



8 肩と腰のストレッチ

手：振り子のように左右に大きく振る
足：軽く屈伸



9 腰のひねり運動

手：前斜め下に向かってパンチ
足：手と反対方向に踏み出す



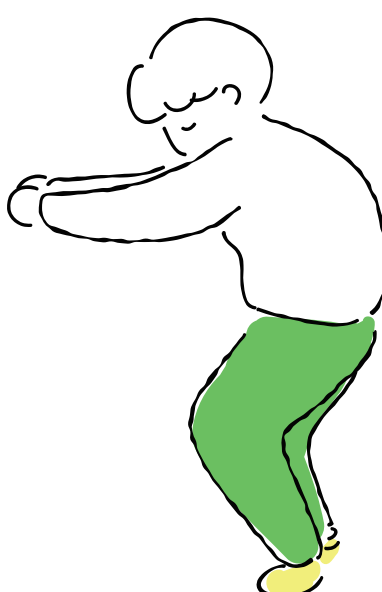
10 肩と上半身のストレッチ

手：高く伸ばして体を少し反らせる
足：手と反対方向へ踏み出す



11 肩と背中のストレッチ

・肘を曲げて前後に振る
・足は軽く屈伸



12 背中のストレッチ・腹筋運動

・手を組んで背中を丸め、背中を伸ばす
・おへそをひっこめるようにお腹に力を入れる



13 深呼吸

手を左右に大きく広げる

①～⑩をくりかえし