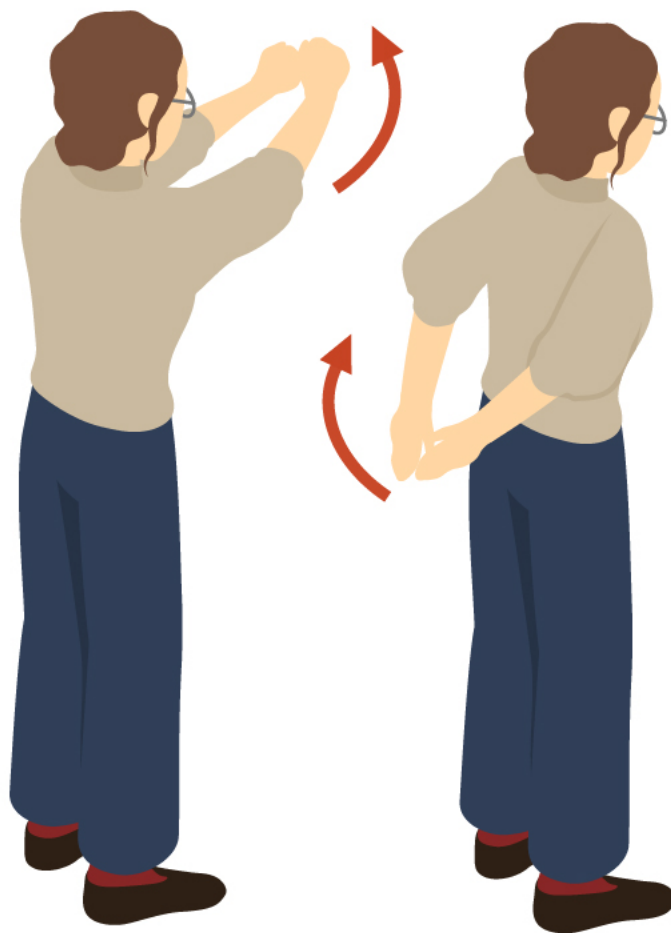


### 肩の上げ下げ

肩の力を抜いて、リラックスした姿勢から、両肩を上げたり下げたりします。



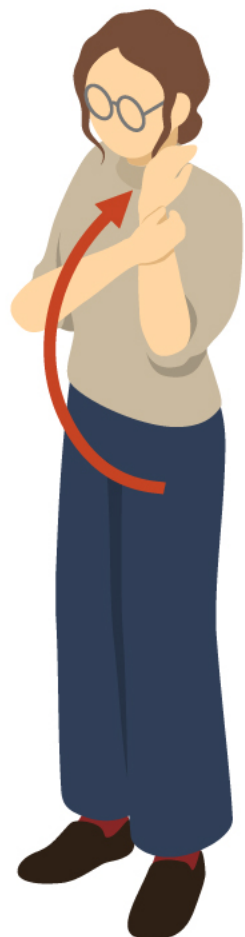
### 腕の上げ下ろし

両手をゆっくり前に、肩の高さまで上げます。ゆっくり下げ、今度は体の後ろに引くようにします。



### 両手を左右に開く

両手をゆっくり横に上げていきます。遠くに延ばす気持ちで行いましょう。



### 肘の曲げ伸ばし

手を下に下げた状態から、手が同じ側の肩につくように肘を曲げていきます。



### 手首を回す

肘を脇につけて、90度に曲げ、手のひらをゆっくり上下に向けます。



### 手首の上げ下げ・グーパー

腕を前方に伸ばし、両手首を反らせます。次に下に下げます。両手の指を握ったり、開いたりします。



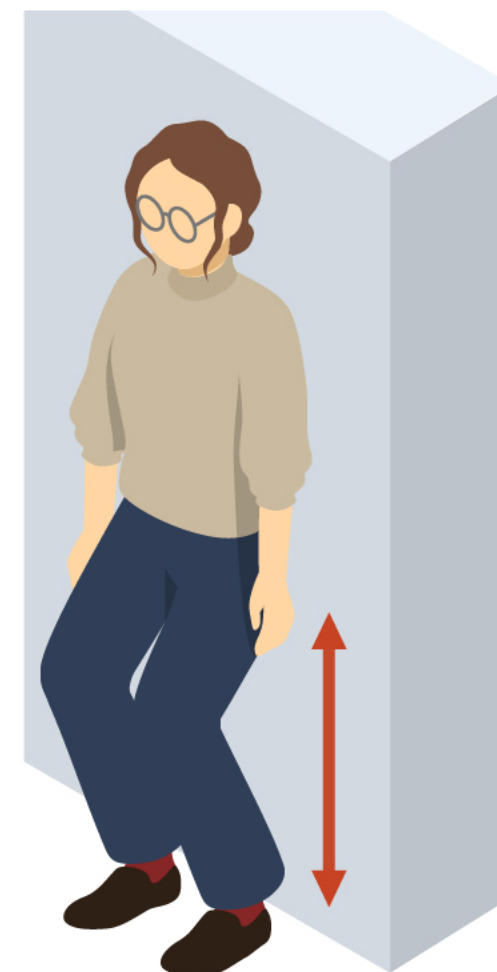
### 足を伸ばす

椅子の背もたれにもたれ、できるだけ、膝を伸ばします。



### 踵を浮かす

踵を地面から離します。



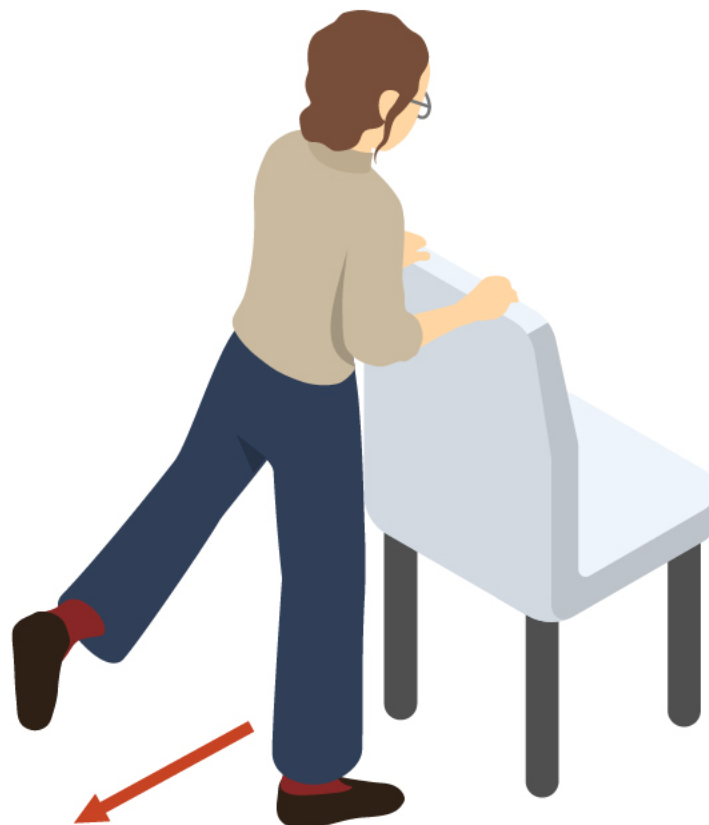
### 足の屈伸運動

身体をまっすぐにして、軽く膝を曲げ伸ばしします。あまり、曲げすぎると膝に負担がかかるので注意しましょう。



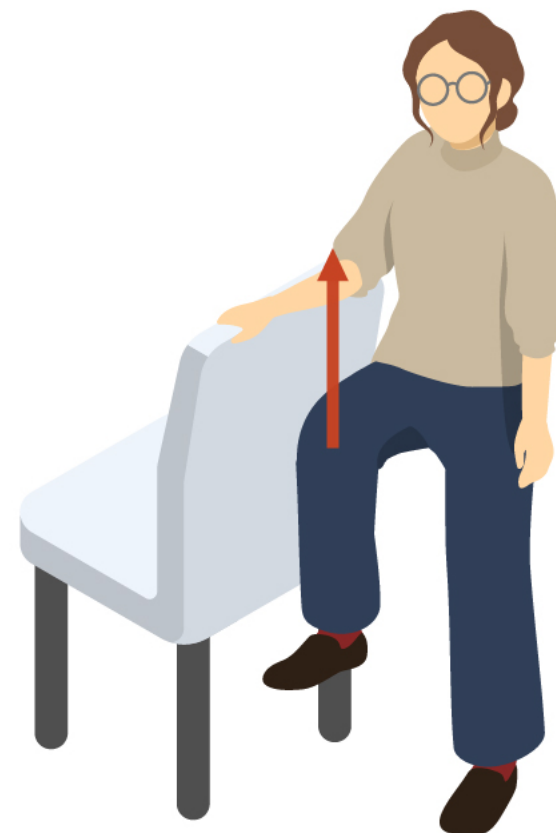
### 足を外に開く

身体が左右に傾かないように、また、つま先が外に向かないようにして足を横に持ちあげま



### 足を後ろに上げる

背中が反り返らないようにして、足を後ろに上げます。



### 足踏み

腰を曲げないで体をまっすぐにしたまま、膝をできるだけ胸に近づけます。立ったまま行うのが難しい場合は椅子に座って行います。