

身体を整える体操



<p>① 足首まわし</p>	<p>② お尻歩き 骨盤周り</p>	<p>③ パタパタ体操 股関節</p>	<p>④ 開脚ストレッチ 内もも</p>
 <ul style="list-style-type: none"> ・足首の右回し左回し 	 <ul style="list-style-type: none"> ・足を軽く伸ばして前後に進む 	 <ul style="list-style-type: none"> ・股関節を中心に内と外へパタパタ倒す 	 <ul style="list-style-type: none"> ・無理せずに開いてリラックス
<p>⑤ 膝のセッティング</p>	<p>⑥ もも前ストレッチ</p>	<p>⑦ キャットストレッチ 背骨</p>	<p>⑧ 腰まるめ</p>
 <ul style="list-style-type: none"> ・膝を伸ばしてつま先は上向き ・膝の裏でマットを押す ・もも前に力が入っていることを確認 	 <ul style="list-style-type: none"> ・横座りで上の脚の足首を持ち、後ろに引く ・もも前が伸びていることを確認 ・足首を持たずに後ろに置くだけでもよい 	 <ul style="list-style-type: none"> ・背骨全体を丸めたり反らしたり ・ゆったりと楽な呼吸で行う 	 <ul style="list-style-type: none"> ・膝の上や裏を持ち、胸のほうへ引き寄せ リラックス
<p>⑨ 腰たおし</p>	<p>⑩ もも裏ストレッチ</p>	<p>⑪ ツイスト</p>	<p>⑫ ブラブラ体操 血流 UP!</p>
 <ul style="list-style-type: none"> ・腕を広げ脚を三角に立てる ・ゆっくりと左右へ倒す ・倒しやすいほうから両方に倒し、最後に倒しにくいほうへもう1回 	 <ul style="list-style-type: none"> ・膝の上か裏をかかえ、胸のほうへ引き寄せる 	 <ul style="list-style-type: none"> ・曲げている脚と反対の手で膝を持ち ゆっくりとねじる ・余裕があれば顔は反対を向く 	 <ul style="list-style-type: none"> ・上向きに寝ころび手足をブラブラと振る