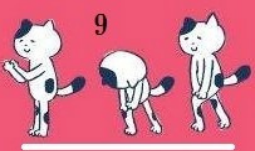

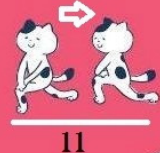
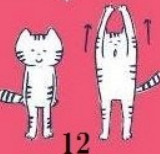


①	 <p>・膝の屈伸運動: 膝の曲げ伸ばし。</p>
②	 <p>・股関節のストレッチ: 手と脚を反対方向に振ります。脚が交差するように左右に振手は脚とは反対方向に上げます。5~6回行ったら、反対の脚も行って下さい。</p>
③	 <p>・太もも前側ストレッチ: 「気を付け」の姿勢から、しゃがむようにして、膝をまげ足首を持ちます。姿勢が前傾にならるように、片手を水平になるように上げます。約30秒キープして逆も行います。</p>
④	 <p>・肩甲骨のストレッチ: 両手を鎖骨の所に付けて、肘を上げて、降ろすを繰り返し、逆回転も同じように行って下さい。</p>
⑤	 <p>・腕のストレッチ: 顔の前で両肘を合わせて、その間々 開く閉じるを繰り返します。</p>
⑥	 <p>・股関節のストレッチ: まっすぐ前を見て、脚を閉じてまっすぐ立ちます。両腕を肩の高さまで上げます。片脚を斜め後ろに少し引き、膝と股関節を90度に曲げて横に広げます。ゆっくりと正面に戻し、脚を降ろします。この動作を5回繰り返したら、反対の脚も行って下さい。左右が終わったら、逆回転も行って下さい。</p>
⑦	 <p>・首回し: ゆっくり交互に両方向に回して下さい。</p>
⑧	 <p>・膝伸ばしの屈伸: あまり強めに行わないように、ゆっくり伸ばして下さい。</p>

⑨		<p>・アキレス腱のストレッチ:両手を太ももに乗せ反対の脚を後ろに伸ばし、かかとを上げ下げします。ゆっくり行って下さい。反対の脚も同じように行う。</p>
⑩		<p>・肩の上げ下げ、下げる時は、力を抜いて降ろして下さい。</p>
⑪		<p>・股関節のストレッチ:両手を前に出した脚の膝に置いて、反対の脚を後ろにぐっと下げ、腰を落とすように上下します。その際に背筋は伸ばし、まっすぐ前を見る。膝はつま先より前に出さない。両方行う。</p>
⑫		<p>・背伸び:気を付けの姿勢から、両手を組んで裏返しにして上に伸ばし、その手を見ながら1~2秒、つま先立ちをキープします。</p>