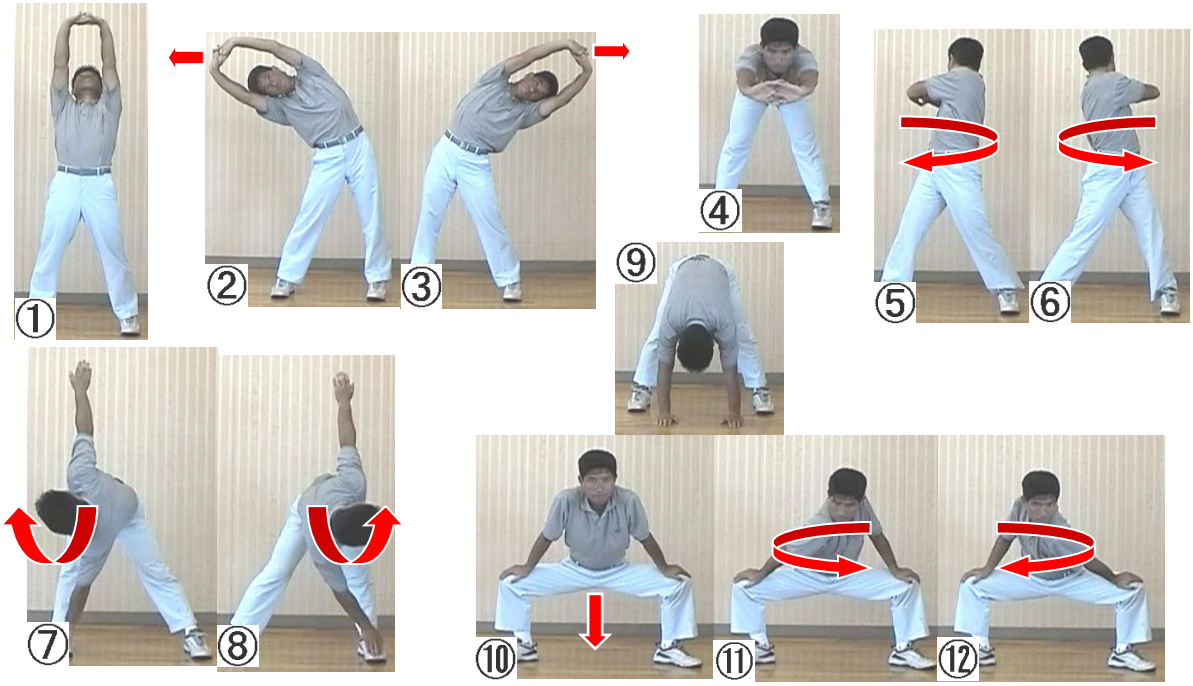
リラックス・ストレッチ　（所要時間：4分30秒）

※息を吐くと良く伸びるので、1・2・3と声に出し4で吸い　5・6・7と声に出し8で吸う。

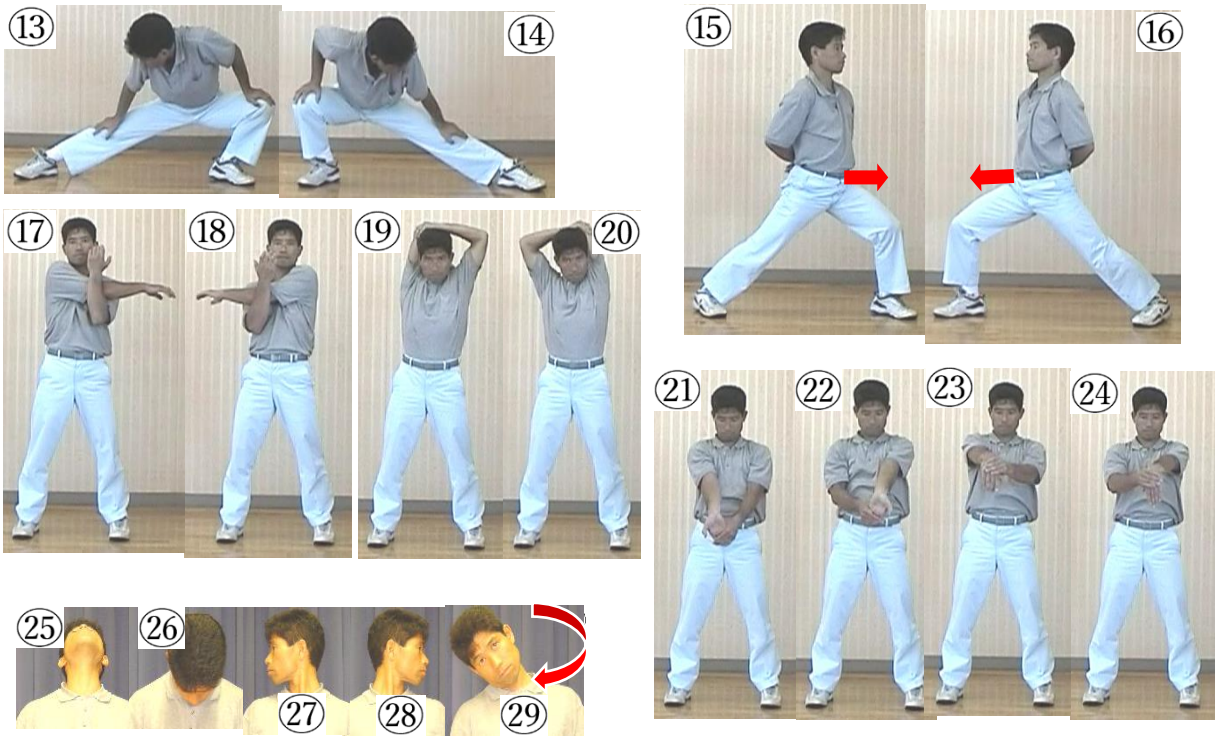
Ⅰ　体幹



①背筋伸ばし　②③側屈　④前方伸ばし　⑤⑥捻転

⑦⑧対側つま先触れ（天井を見る）　⑨床タッチ　⑩四股のポーズ　⑪⑫肩入れ

Ⅱ　下肢・上肢・頸部



⑬⑭伸脚　⑮⑯アキレス腱　⑰⑱前方肘よせ　⑲⑳上方肘よせ　㉑㉒手のひら　㉓㉔手甲

頸部：㉕上　㉖下　㉗左　㉘右　㉙左右回旋（8秒かけての1回まわしを2往復行う）

※バランスが悪い方は何かにつかまれる環境で、膝・腰が悪い方は無理をせず軽めに行います。