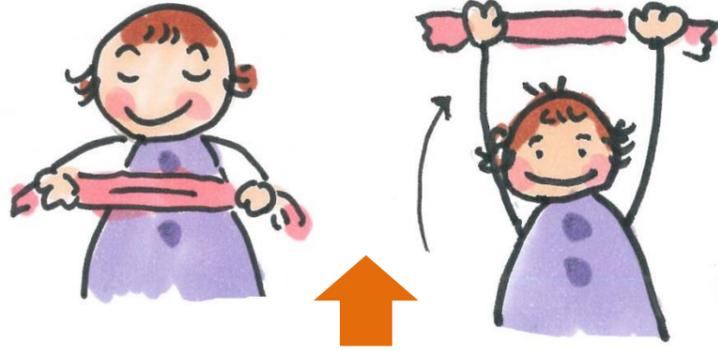


2. タオルでバンザイ(2回)

タオルの両端を持って引っ張りながらバンザイをします。
上にぐーっと伸ばすように行いましょう！
息を吸いながら上げ、吐きながら下げましょう！



1. そうきんしほり(2回)

さあ！タオルをギュッと握って、そうきんを絞るように力を入れましょう。



3. わきを伸ばしましょう(左右4回)



8. しんこきゅう(2回)

タオルの両端を持って引っ張りながらバンザイをします。
上にぐーっと伸ばすように行いましょう！
息を吸いながら上げ、吐きながら下げましょう！



7. うしろぞい(2回)

タオルを後ろで持ち、両側に引っ張るように胸を反らせましょう。
肩甲骨を寄せるように行くと効果的です。
そのまま左右に動かしてみましょう。(左右4回)



4. 前にグーっとのばしましょう(2回)

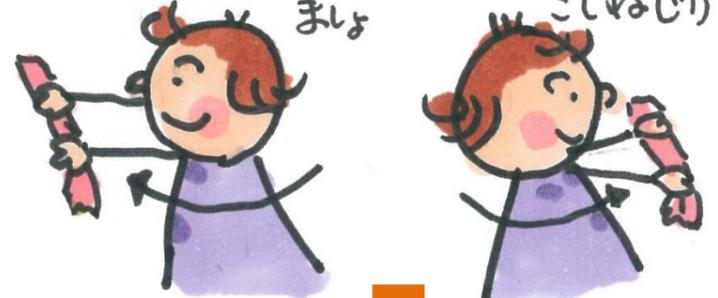
タオルの両端を引っ張りながら、背中を丸め前にぐーっと伸ばすように行いましょう！



5. 腰をねじりましょう(左右4回)

タオルをひっぱりながら、右にねじりましょう

左にも同じようにこねじりましょう



6. ひざタッチ(左右4回)

片脚ずつ上げながらタオルにタッチしましょう。ふらついてしまう方は座って行いましょう。

