

↙ のところを伸ばすようにしてみましょう。

⑥ 棒を使った運動 (その3)



棒を持って、胸の前でかまえます。

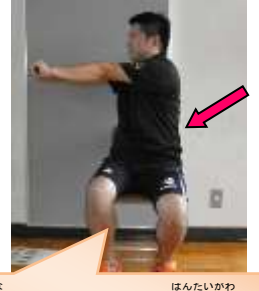


そのまま、棒の高さを変えないように注意しながら、右を向きます。

⑦ 棒を使った運動 (その4)



棒を持って、胸の前でかまえます。

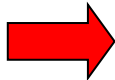


同じように、反対側も行います。

⑧ 棒を使った運動 (その5)



棒を上にあげます。(ヒジは曲げない)



棒が頭の後ろに来るまで下げます。これも、背中のストレッチになります。

うしろから見た図

