

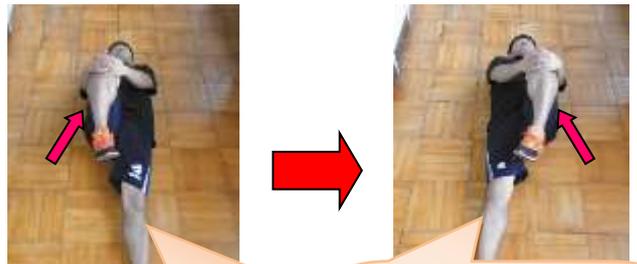
↙ のところを伸ばすようにしてみましょう。

⑨ 身体からだの力ちからを抜いてリラックスする



身体からだの力ちからを抜いて、床ゆかに寝ねましょう。力ちからを全部ぜんぶ抜くことがポイントです。

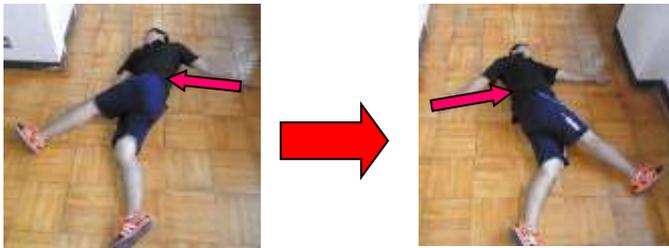
⑩ 太ももふとももの裏側うらがわを伸ばす運動うんどう



片方かたほうの足あしを曲まげて、膝ひざを抱かかります。ももの裏うらがわを伸ばのびします。

おなおな同じおなように、反対側はんたいがわも行おこないます。

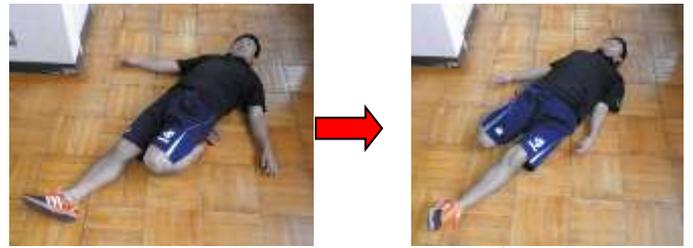
⑪ 腰こしをひねる運動うんどう



ひだりひだりあしあしはまっすぐ、みぎみぎあしあしを、反対側はんたいがわに持もってきて、腰こしをひねひねります。

おなおな同じおなように、反対側はんたいがわも行おこないます。

⑫ 太ももふとももの前側まえがわを伸ばす運動うんどう



ねねたまたまままあしあしを曲まげてつま先つまさきをお尻おしりの下したに入いれます。ふとももの前まえを伸ばのびします。

おなおな同じおなように、反対側はんたいがわも行おこないます。