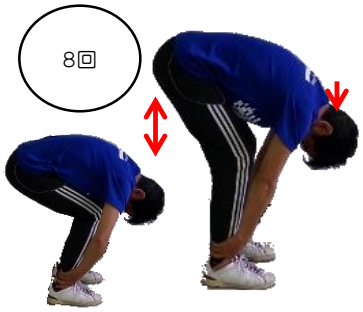
● カラダほぐしストレッチ　フルバージョン

《ダイナミックストレッチ・動的ストレッチ》

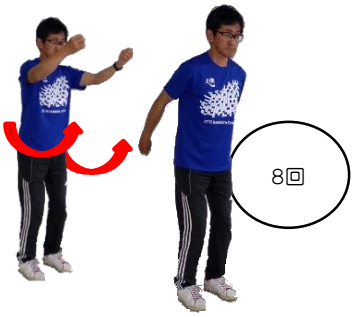
① 足首・手首回し

② 股関節伸ばし

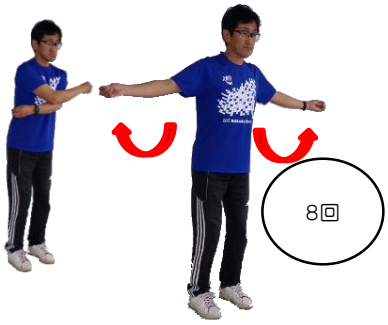
③ 背中・腰の筋膜伸ばし



④ うで振り縦



⑤ うで振り横



⑥ うで振り上

⑦ 肩甲骨ほぐし

⑧ 体幹ねじり

⑨ 足振り縦

⑩ 足振り横

⑪ ジャンプグーパー

北広島市体育協会　健康運動指導士　柳沼