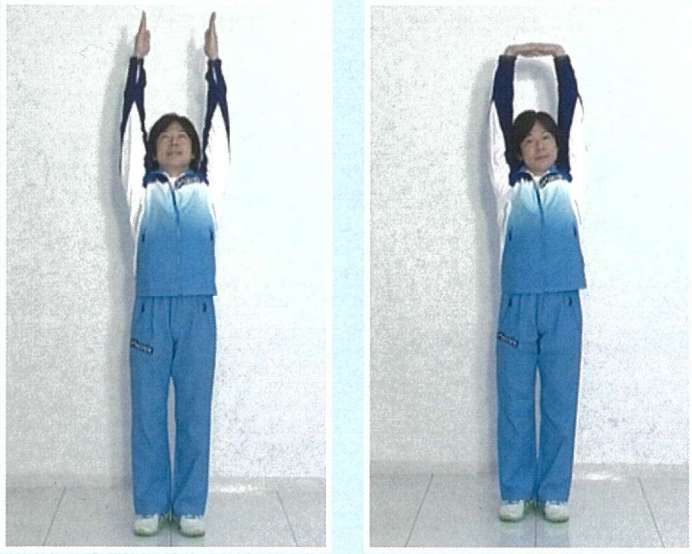


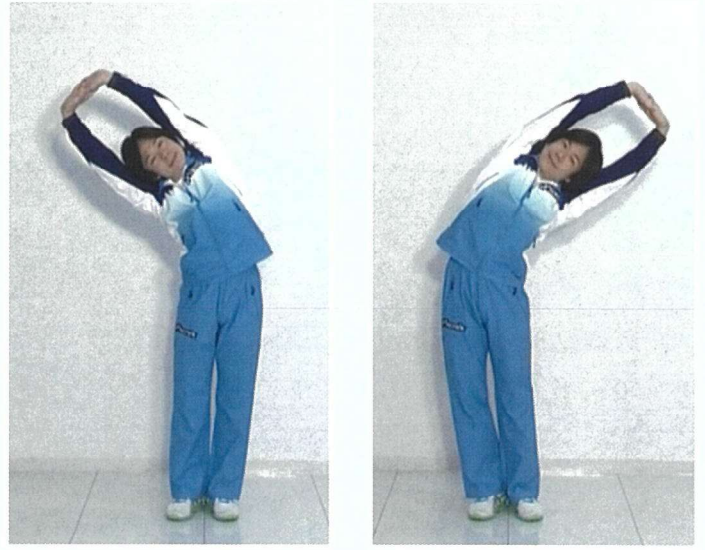
しながわ体操 立位編

①



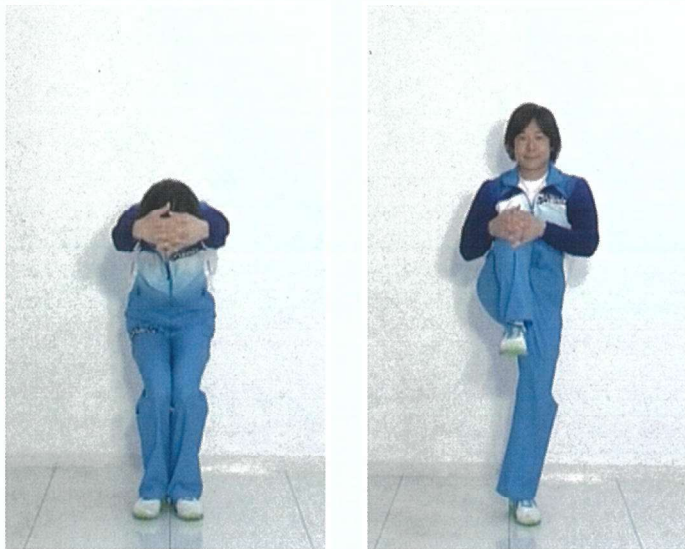
深呼吸をしながら両手を上に伸ばし、一度手を頭の後ろで組み、そのまま上に伸ばします。

②



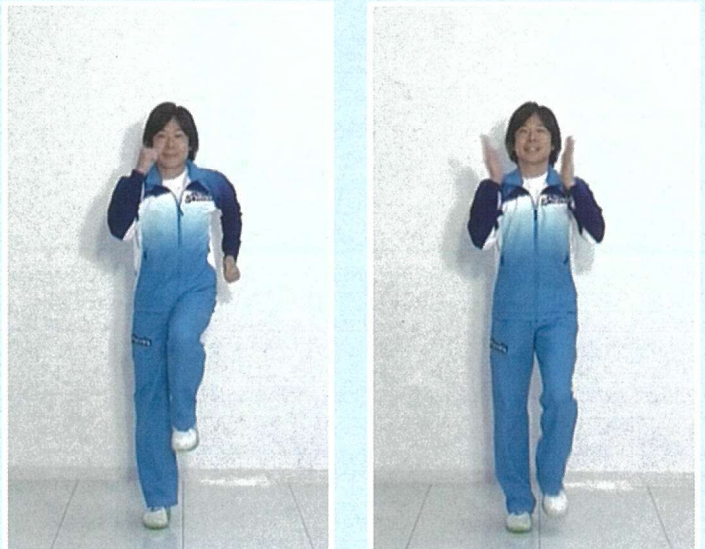
腕を伸ばしたまま、ゆっくり左右に腕を傾けます。(4回)

③



腕を前に伸ばし、続いて足を抱えます。2回目は反対の足を抱えます。

④

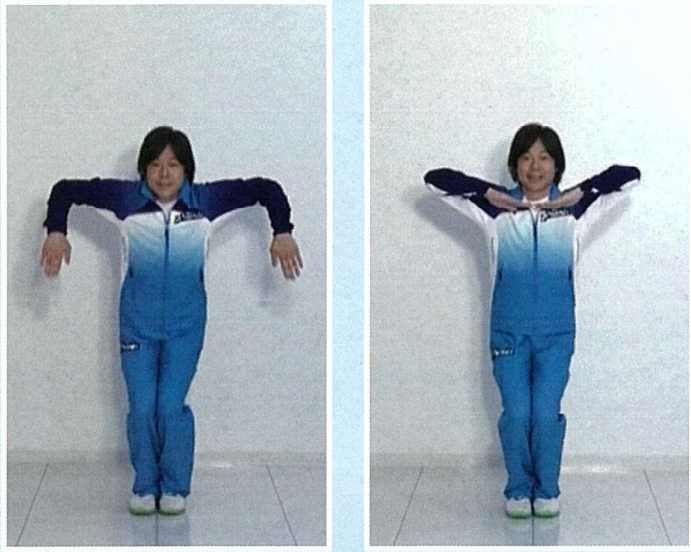


その場で足踏みした後、3回手をたたきます。
※2セット繰り返します。



しながわ体操 立位編

⑤



手を横に広げ、続いて曲げます。
※2回繰り返します。
※④・⑤のセットを2セット行います。

⑥



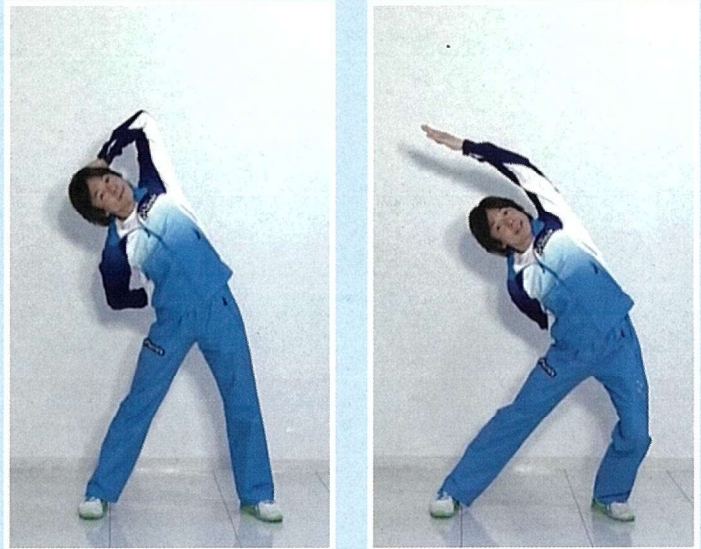
膝を曲げながら肘の上下を4回行ったあと、腕と足をよく伸ばします。2回目は反対の足を伸ばします。

⑦



体の前で腕をぐるぐる回したあと、腕を右上によく伸ばします。2回目は反対の腕をよく伸ばします。
※2セット繰り返します。

⑧



頭を軽く4回押した後、腕を伸ばします。2回目は反対の腕を伸ばします。
《①に戻り、③まで行い、深呼吸をして終了です。
(※②は左右に2回)》