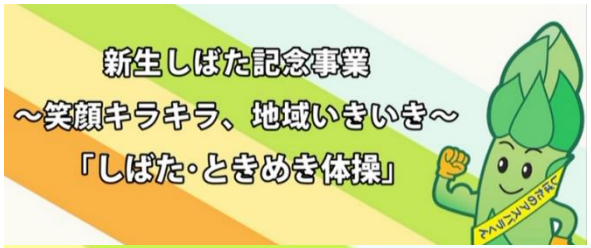


①足の指の運動【４回】

膝を伸ばして座り、足の指でグーパーをします。
１・２で閉じて、３・４で開きます。４回します。

②足首の運動【3回】

足首の曲げ伸ばしをします。
１・２で伸ばして、３・４で曲げます。３回します。

③股関節の運動（引き上げ）【右脚3回→左 脚3回】

仰向けになり、膝を曲げます。１・２・３・４で膝を胸に近づけて、５・６・７・８で戻します。３回します。
（反対の脚も同様に 行 いましょう。）

④股関節の運動（内回し）【右脚3回→左 脚3回】

脚を外側から内側に回して戻します。
1・2・3・4で上げて、5・6・7・8で戻します。
3回します。（反対の脚も同様に行いましょう。）

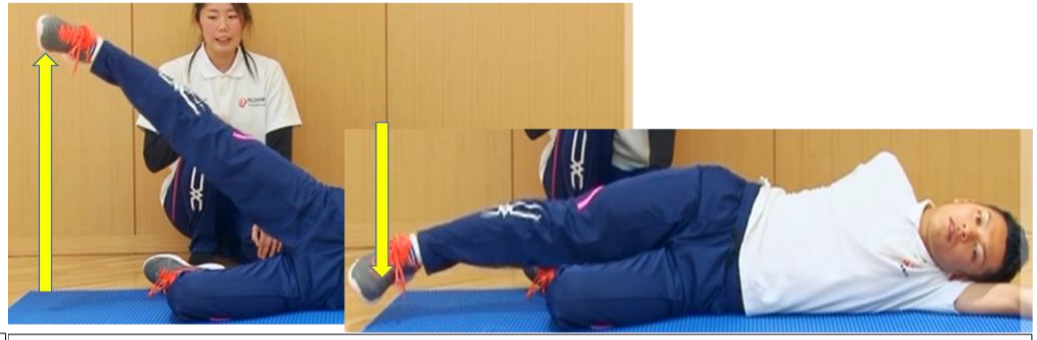
⑤股関節の運動（外回し）【右脚3回→左 脚3回】

脚を内側から外側に回して戻します。
1・2・3・4で上げて、5・6・7・8で戻します。
3回します。（反対の脚も同様に行いましょう。）

⑥股関節の運動（曲げ伸ばし）【右脚3回→左 脚3回】

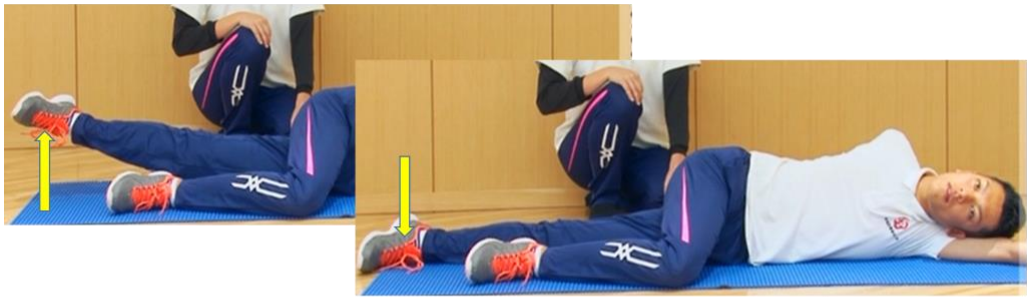
横向きになり、1・2・3・4で膝を胸の方に曲げて、5・6・7・8で後ろに大きく伸ばします。
3回します。（反対の脚も同様に行いましょう。）

⑦股関節の運動（開閉）【右脚3回→左 脚3回】



上の脚の膝を伸ばしたまま、1・2・3・4で上げて、5・6・7・8で戻します。
3回します。（反対の脚も同様に行いましょう。）

⑧股関節の運動（下の脚の上げ下げ）【右脚3回→ 左 脚3回】



上の脚は膝を曲げて、体の前につきます。下の脚の膝を伸ばしたまま、1・2・3・4で上げて、5・6・7・8で戻します。3回します。（反対の脚も同様に行いましょう。）

⑨体の側面を伸ばす運動【右側3回→左 側 3回】

楽な姿勢で座ります。片手を上げて、反対の手で体を支えます。1・2で体を横に倒して、3・4で戻します。3回します。（反対側も同様に行いましょう。）

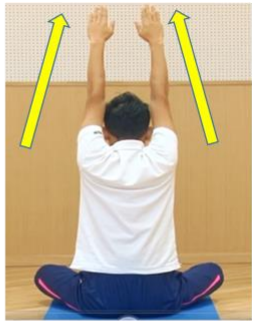
⑩胸を開く運動【右側3回→ 左 側3回】

片手を頭にのせます。1・2で体を横に倒して、3・4で後ろにひねります。5・6で前に戻し、7・8でまっすぐに戻します。3回します。（反対側も同様に行いましょう。）

⑪体をひねる運動【4回】

両肘を曲げ、背すじを伸ばします。1・2で片側にひねり、3・4で戻し、5・6で反対側にひねり、7・8で戻します。4回します。

⑫肩甲骨の運動（腕の上げ下げ）【4回】



背すじを伸ばしたまま、1・2・3・4で腕を大きく上に伸ばし、5・6・7・8で両肘を寄せるように下します。4回します。

⑬肩甲骨の運動（腕の開閉）【4回】

胸の前で両肘を近づけ、肩甲骨を寄せながら胸を大きく開きます。1・2・3・4で肘を近づけて、5・6・7・8で胸を開きます。4回します。