

< 準備運動・整理運動 >

1. 座位で深呼吸 バンザイを 2 回
2. 座位で深呼吸 胸を開いて閉じて 2 回
3. 座位で肩をすくめておろして 2 回
4. 座位で首を左右に倒す 各 2 回
5. 座位で首を前後に倒す 各 2 回
6. 座位でつま先立ち 4 回
7. 座位で膝伸ばし (つま先手前に返ししながら)  
左右交互に 8 回
8. 座位で片膝を両手でひきつける  
左右 2 回ずつ
9. 立位で平行棒につかまってアキレス腱  
ストレッチ 左右 2 回ずつ