

二中ストレッチ

楽曲
阿部真央
「這い上がれ MY WAY」

○ 1つの項目を1～8呼間で4回繰り返す（ゆっくりと息を吐きながら行う。）

①・⑬ 伸び（⑬は8呼間×3）

⑫しゃがみ込む
両かかとを地面につけ
たまま、膝を抱える



※8呼間×3

⑪アキレス腱
両手で膝を抱え、体重を
前にかける



⑩大腿部（太もも）
片足立ちで、つま先を
片手でつかむ



⑨股わり
膝を90度に曲げ、
手を置きひねる



※8呼間×2を左右

⑧足全体の裏側
つま先を持つ



⑦胸
胸を張り、やや上を向く



②わき腹
肘はしっかり伸ばす。



③肩 内旋
肘を掴み、下に引く



④肩 外旋
伸びている腕の肘は
曲げない



⑤捻転
胸を張り、手首を
上からつかむ



⑥手首
指を上に向け、
逆の手で引く



※8呼間×2を左右