



1. まず体側から、(左右バランスはどうですか)  
どこまで伸びますか?お互いにチェック。 ➡ ➡ ➡

2. 次に後ろ側へ倒しましょう。



3. 今度は前側へ前屈です(まだまだ指先が床へ) 4. この位置で手を合わせたままウエストから左右にねじる。(講師:澤)



組んだ手を耳のそばから、上へ上へと伸ばし、続いて更に斜めに傾けノビノビ～。体幹がしっかりしていないとブレます。(結構効きます)  
左右の足の交差がポイント  
講師より「この動きはカラダの各部位を一度に鍛えやすいものです、そんなに時間はかかりませんよ」

5. 片方の足を前に交差させたまま両手を前に ➡ ➡



6. 今度は前モモの筋トレ。後ろ側ではなくではなく前モモを鍛えるスクワットです。前膝を前に出し、地面と平行になる

までかがんでいきます。足に体重をかけながら、暫く停止。お尻は後ろへ引き気味に。  
3~4秒位の停止でしたが、元に戻る時も前モモがキツイ（転倒防止には筋肉強化です）  
右側が終わっても、まだ左側がががあります。終わったころには体がポカポカです。

今度は椅子を使って出来るものを紹介。座り仕事が長い人は必見です。



7. 椅子使用し、腸腰筋伸ばし左右（左右片側ずつ） 椅子の座面には片方の手で支えながら、反対側の足を前後に開いていきます。座り時間が長い人は腰痛予防にやってみましょう！！

最後に…



8. 椅子に座ったまま、片方の足を乗せます。講師は左手を乗せていますが、この後、乗せた足とは反対側の手で（右手）で膝頭を押しながら、左手は出来るだけ上にグ〜と伸ばしていきます。視線は天井へ。反対側もしましょう。首も背中も伸ばされリフレッシュ効果抜群です。