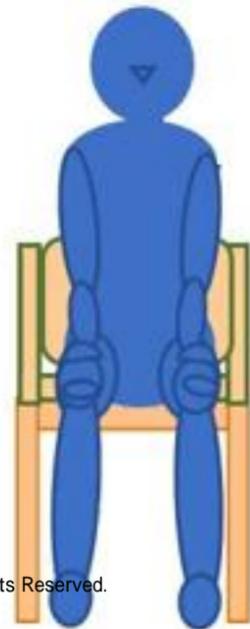


体の横側のストレッチ（実践）



体の横側のストレッチ（実践）

- ・ 右手を肩
- ・ 左手を右太もも
- ・ 右腕を伸ばし、お尻が浮かないように



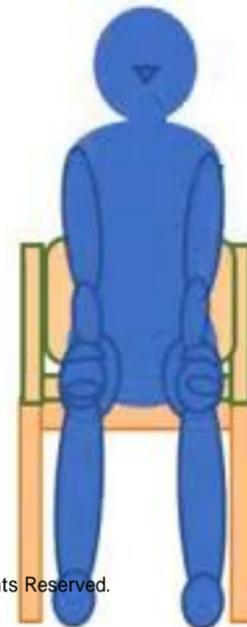
体の横側のストレッチ（実践）

- ・ 右手を肩
- ・ 左手を右太もも
- ・ 右腕を伸ばし、お尻が浮かないように
- ・ 手の平を左に向けて
- ・ 腰から腕の付け根のストレッチ



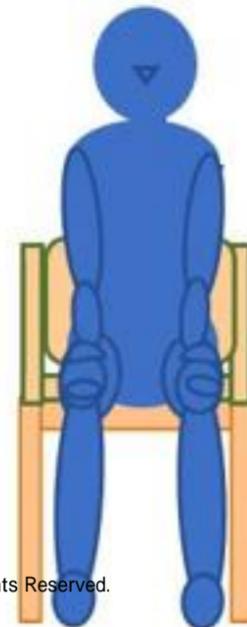
体の横側のストレッチ（実践）

- ・ 右手を肩
- ・ 左手を右太もも
- ・ 右腕を伸ばし、お尻が浮かないように
- ・ 手の平を左に向けて
- ・ 腰から腕の付け根のストレッチ



体の横側のストレッチ（実践）

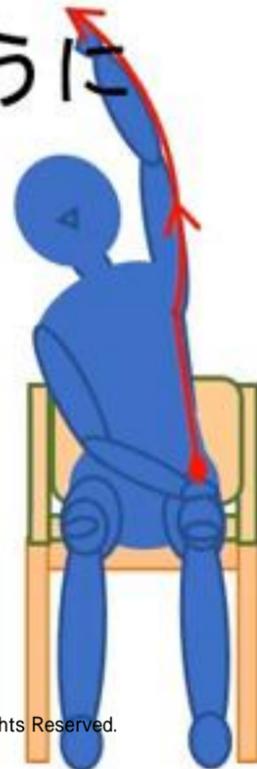
- 右手を肩
- 左手を右太もも
- 右腕を伸ばし、お尻が浮かないように
- 手の平を左に向けて
- 腰から腕の付け根のストレッチ
- 左手を肩、右手を左太もも
- 左腕を伸ばし、お尻が浮かないように



体の横側のストレッチ（実践）

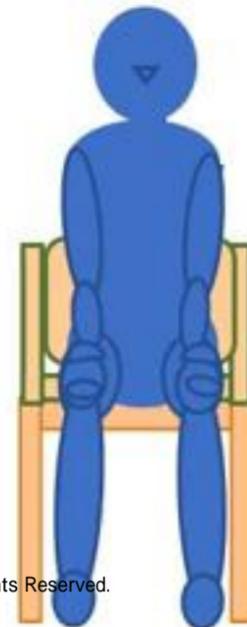
- ・ 右手を肩
- ・ 左手を右太もも
- ・ 右腕を伸ばし、お尻が浮かないように
- ・ 手の平を左に向けて
- ・ 腰から腕の付け根のストレッチ
- ・ 左手を肩、右手を左太もも
- ・ 左腕を伸ばし、お尻が浮かないように
- ・ 手の平を右に向けて
- ・ 腰から腕の付け根のストレッチ

1

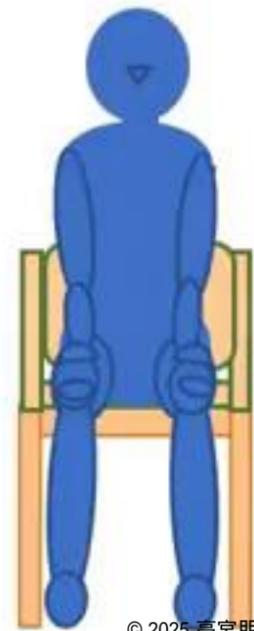


体の横側のストレッチ（実践）

- ・ 右手を肩
- ・ 左手を右太もも
- ・ 右腕を伸ばし、お尻が浮かないように
- ・ 手の平を左に向けて
- ・ 腰から腕の付け根のストレッチ
- ・ 左手を肩、右手を左太もも
- ・ 左腕を伸ばし、お尻が浮かないように
- ・ 手の平を右に向けて
- ・ 腰から腕の付け根のストレッチ



体の横側のストレッチ（肩の痛み対応）



© 2025 高宮朋子 All Rights Reserved.



体の横側のストレッチ（肩の痛み対応）

- ・ 右手を肩
- ・ 左手を右太もも、
- ・ 肩に痛みが出ない程度で脇（体側）をストレッチ

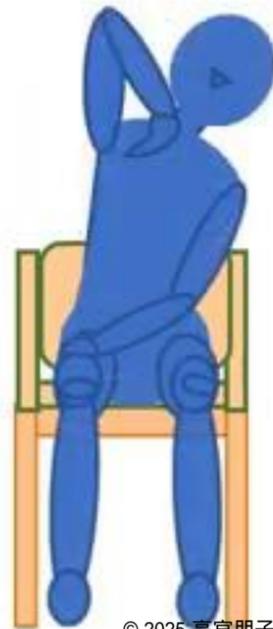


© 2025 高宮朋子 All Rights Reserved.



体の横側のストレッチ（肩の痛み対応）

- ・ 右手を肩
- ・ 左手を右太もも、
- ・ 肩に痛みが出ない程度で脇（体側）をストレッチ

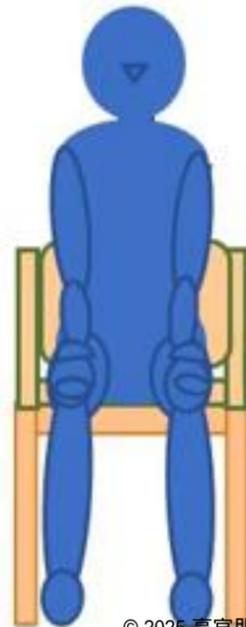


© 2025 高宮朋子 All Rights Reserved.



体の横側のストレッチ（肩の痛み対応）

- ・ 右手を肩
- ・ 左手を右太もも、
- ・ 肩に痛みが出ない程度で脇（体側）をストレッチ

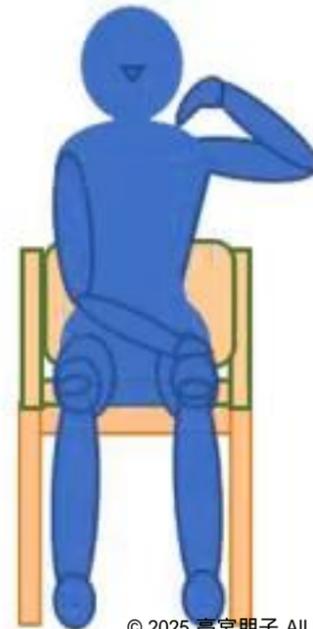


© 2025 高宮朋子 All Rights Reserved.



体の横側のストレッチ（肩の痛み対応）

- 右手を肩
 - 左手を右太もも、
 - 肩に痛みが出ない程度で脇（体側）をストレッチ
-
- 左手を肩、右手を太もも
 - 肩に痛みが出ない程度で脇（体側）をストレッチ

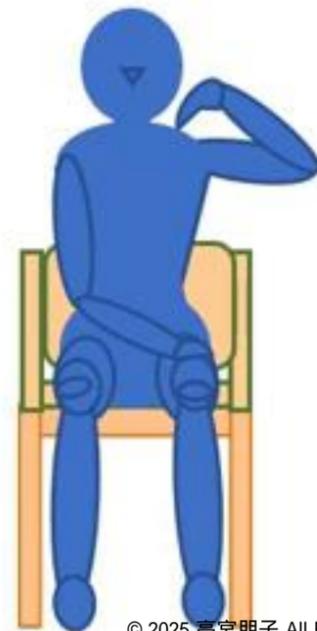


© 2025 高宮朋子 All Rights Reserved.



体の横側のストレッチ（肩の痛み対応）

- 右手を肩
 - 左手を右太もも、
 - 肩に痛みが出ない程度で脇（体側）をストレッチ
-
- 左手を肩、右手を太もも
 - 肩に痛みが出ない程度で脇（体側）をストレッチ

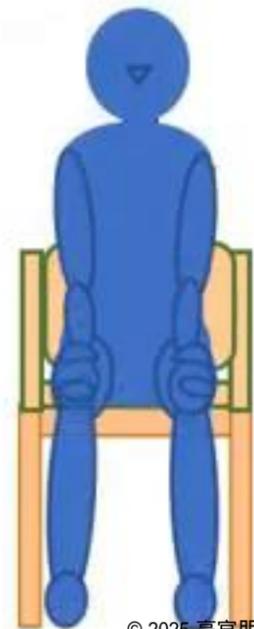


© 2025 高宮朋子 All Rights Reserved.



体の横側のストレッチ（肩の痛み対応）

- 右手を肩
 - 左手を右太もも、
 - 肩に痛みが出ない程度で脇（体側）をストレッチ
-
- 左手を肩、右手を太もも
 - 肩に痛みが出ない程度で脇（体側）をストレッチ



© 2025 高宮朋子 All Rights Reserved.

