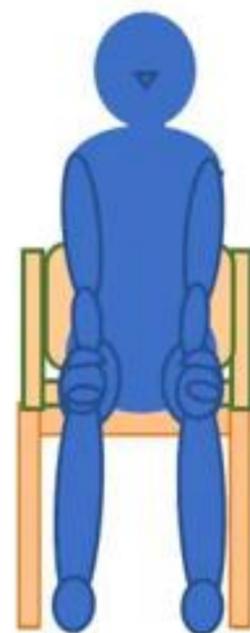


# 体幹（体の中心部）の回旋とストレッチング



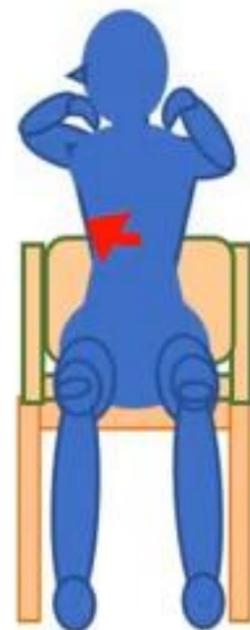
# 体幹（体の中心部）の回旋とストレッチング

- ・ 両手を肩に添え、肘を肩の高さ



# 体幹（体の中心部）の回旋とストレッチング

- ・ 両手を肩に添え、肘を肩の高さ
- ・ 顔（視線）と体幹（おへそ）を一緒に右へ回旋



# 体幹（体の中心部）の回旋とストレッチング

- ・ 両手を肩に添え、肘を肩の高さ
- ・ 顔（視線）と体幹（おへそ）を一緒に右へ回旋
- ・ 5秒間のストレッチング
  
- ・ 両手を肩に添え、肘を肩の高さ
- ・ 顔（視線）と体幹（おへそ）を一緒に左へ回旋
- ・ 5秒間のストレッチング

