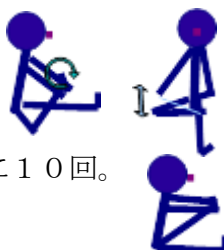


チャレンジポーズ

準備運動

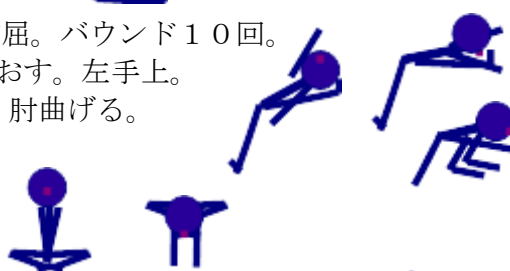
長座

1. 右足を引き寄せ足指の間をほぐす。
2. 足の甲側をマッサージ。
3. 足首回し
4. 膝を上下に動かす
5. かかと突き出し、甲伸ばし。交互に10回。
6. 膝裏伸ばし ゆっくり5回
7. 両足大きく開いて内ももをたたく。
8. 右足を両手ではさみ、体も右足に向け前屈。バウンド10回。
9. 右手を掌上で前におき、上半身を右にたおす。左手上。
10. 開脚の間に両手をつけて背中を伸ばす。肘曲げる。



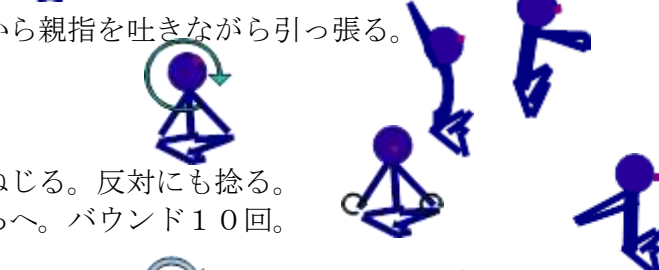
合蹠

11. 両手で足先持って、上下に動かす。
12. 両手前で前屈。



安定座

13. 右手前に伸ばし手のひら上。左手で下から親指を吐きながら引っ張る。1本ずつ伸ばす。
14. 両手組んで上へ。バウンド10回。
15. 首回し。
16. 腕を横に伸ばし付け根から両方同時にねじる。反対にも捻る。
17. 両手後ろで組んで足のひら合わせて後ろへ。バウンド10回。



よつんばい

18. よつんばいから円をかくように体を動かす。
19. 腕立て伏せ
20. 右足真後ろに上げヒザを曲げてお尻叩き。10回。
20. かかとお尻を置いて、腕を伸ばす。
21. ダウンドック。



立つ

22. 屈伸。
23. 右ヒザ両手で引き寄せてキープ。
24. 右足先を両手持って引き上げてキープ。
25. 足を大きく開き手は腰。上半身は正面に固定し、右ヒザを左に向けて床へ。戻して左膝を右に向けて床へ。交互に10回。



くつろぎ



柔軟運動

- ・両手体側で手のひら下。吸いながら右手グッと下げていく。吐きながら手のひら上にして脱力。交互に。左手も。
- ・両手上。吸いながら右手ねじる。吐いて手を戻して脱力。
- ・吸いながら右手、右足上でタッチ。吐きながら戻す。左手も



