

パート 1 のワンポイントアドバイス

座位の運動①

	肩の痛みがない範囲で体をひねらずに行います
---	-----------------------

	腕をしっかり伸ばして大きく肩をまわします
--	----------------------

	体を傾けずに行います
---	------------

	痛みのない範囲で肘を伸ばし、反対の手で引っ張り上げるように行います
--	-----------------------------------

～ 座位の運動② ～

	膝が内側に入らないように、体を前に倒しながら肩を中に入れます
---	--------------------------------

	片方の膝を伸ばし、背すじを伸ばしたまま体を倒し、太ももの裏側を伸ばします
--	--------------------------------------

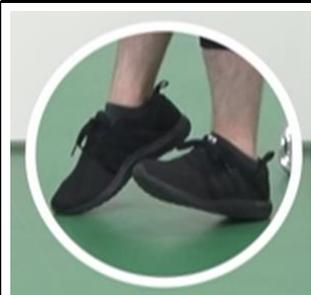
～ 肩甲骨の運動 ～

	脇を閉じて肩甲骨を閉じるように行います
---	---------------------

	肩甲骨を押し出すように行います
--	-----------------

～ 手足の運動① ～

 いち、に、さん、し	手をたたく時に足を動かします
--	----------------

	片方の足はつま先、片方の足はかかとを同時に上げます
--	---------------------------

手足の運動②



～ 立位の運動 ～



～ スクワット ～

