

おんじゅくしょう

御宿小トレーニングメソッド

～ストレッチ～



ひだりて あたま お たお
左手で頭を押さえ倒す
びょうきーぶ
10秒キープ



みぎて あたま お たお
右手で頭を押さえ倒す
びょうきーぶ
10秒キープ



りょうて あたま お まえ たお
両手で頭を押さえ前に倒す
びょうきーぶ
10秒キープ



りょうて ひだりあし つか
両手で左足を掴む
びょうきーぶ
10秒キープ



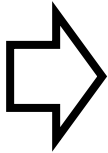
りょうて みぎあし つか
両手で右足を掴む
びょうきーぶ
10秒キープ



たおる ようい
タオルを用意する
りょうはじ も あたま うえ
両端を持って頭の上にあげる



あたま うし さ
頭の後ろまで下げる
ゆっくり10回繰り返す
かいく かえ



タオルを持ったまま左に倒す
10秒キープ ※胸を張る



同じように右に倒す
10秒キープ ※胸を張る



ね かたち じょうはんしん あ
寝そべった形から上半身を上げる
びょうきーぶ
10秒キープ ※胸を開くように意識する
※あごはあげないようにする



ひだりあし の ふと の
左足を伸ばし太ももを伸ばす
びょうきーぶ はんたい おこな
10秒キープ ※反対も行う



こきゅう と
呼吸は止めずにやろう！

す と れ っ ち あたま こころ からだ げんき
ストレッチで頭も 心も 体も元気！！！！