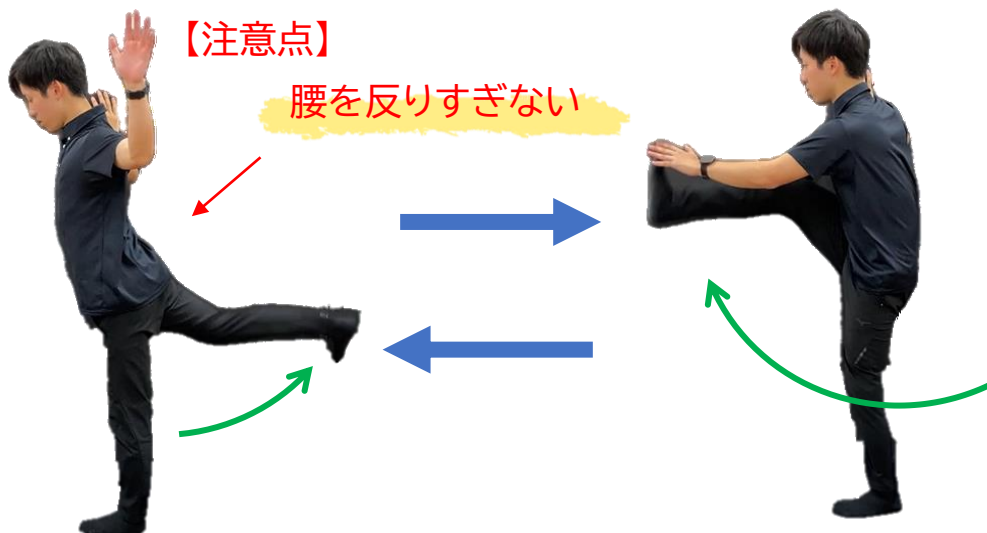


# 動的ストレッチ

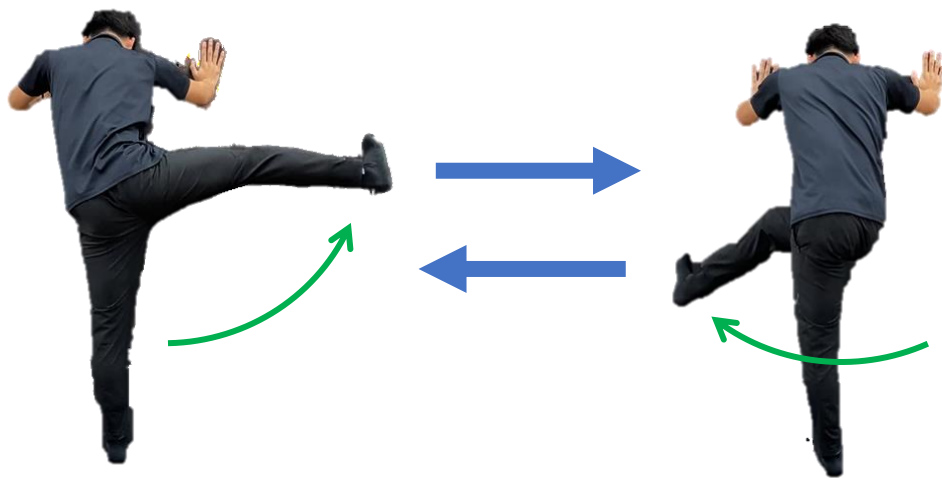
## #01 脚振り(前後&左右)

片脚10往復ずつ



①壁に手をつき片足で立つ

②足を大きく前後or左右に振る



【ポイント】

自分の動かせる範囲で  
大きくリズムよく動かしましょう。

