



おうちの人とできる人はやってみよう！
腰を伸ばすペアストレッチです。
腰に痛みがある人は無理にやると危険です。
腰を反らし、ゆっくり伸ばしていきます。
10秒数えたらゆっくり戻しましょう。



腰の横、脇の横を伸ばしていきます。
外側の足は軽く曲げて踏ん張り、内側は
伸ばして足と足をくっつけます。
手はしっかりとつかんで、二人でハート
を作るイメージです♡
15秒数えて反対側もやってみよう！



肩のストレッチです。相手の肩甲骨に手を置き、おじぎをします。両足を開いて、お互いの高さを調節しましょう。

15秒一緒に数えてゆっくり戻します。



ペアストレッチでお家の人と柔軟性じゅうなんせいをチェックしてみましょう。体がかたいな～って人も続けるとやわらかくなってきますよ。