

バンザイ運動

👉 ポイント

肘はまっすぐ！腕を耳につけること。

気を付け！！



手の甲を付ける



1. 気を付けをする。
2. 真横に腕を上げ、そのままバンザイ！
3. 手の甲と甲を付ける。
(この時、肘が曲がらないように注意)
4. 体の真横を通るように腕を下げ、
気を付けの姿勢に戻る。

30回×2セット 行いましょう！
お風呂の前に行うのが望ましいです。

首から肩にかけての筋肉を鍛え、
姿勢をキープし肩こりを予防します！