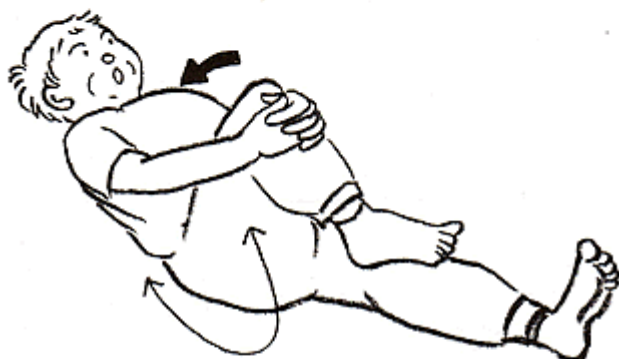




プラス
α

○片膝抱え

ポイント：片膝だけで行ってもよい。両膝を同時にかかえるのが難しい人は、片膝ずつ行いましょう。



声かけ

右（左）膝を両手で抱えて胸に引き寄せます。反対側の膝は、床から浮かないように、かかとを少し押し出すようにします。息を吸って、フ〜と吐きながら、膝をおなかのほうへ引き寄せて、反対側のかかとをゆっくりと蹴り出すようにして膝の裏側を伸ばします。気持ちよく行って下さいね。