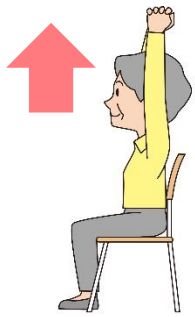


#### 4.上体のばし

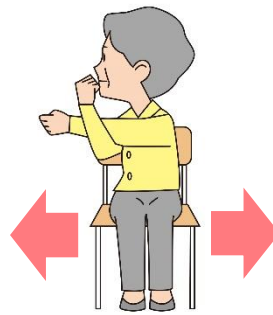


組んだ手を上に  
挙げます。

##### ワンポイント

胸をはり、大き  
く息を吸います。

#### 5.上体ひねり



腕をクロスさせ、  
体をひねります。

##### ワンポイント

腕だけでなく、体  
ごとひねります。

#### 6.肩回し

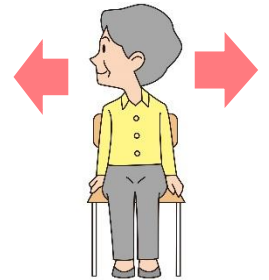
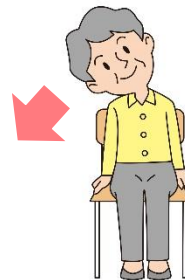
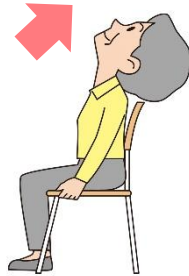


肩に手を当て大きく回します。  
前回し後ろ回しを交互に行います。

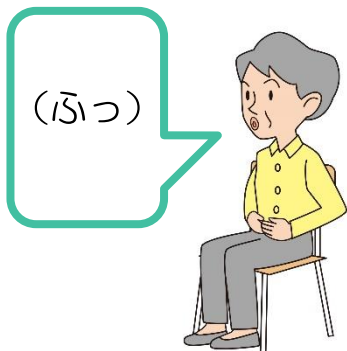
##### ワンポイント

腕だけを回すのではなく、肩甲骨ごと  
回しましょう。

#### 7.首の運動（前後、横倒し、左右） ゆっくりと首を動かします。



#### 8.強く息をはく練習



おなかに力を入れ、強く息をはきます。

##### ワンポイント

強く息をはくことで痰を出す力が身に  
つきます。