

ウォーミングアップ

1. 身体全体のストレッチ

V レッスンビデオ Chapter3 と対応しています。

①首のストレッチ

ゆっくり呼吸しながら、首の力をできるだけ抜いた状態でゆっくりと回します。頭の重みだけで首筋を伸ばす感じですか。力を入れて筋を伸ばさないように気をつけます（写真1-1、1-2）。左右に3、4回でいいでしょう。

②肩から腕のストレッチ

腕をクロスさせて、両肩の外側を伸ばします（写真2）。3、4回ずつでいいでしょう。今度は、息を吸いながら肩を上げていき、力を入れていきます。肩を上げ切ってから2、3秒そのままにして、一気に息を吐きながら上半身の力を抜きます。これも4、5回でいいでしょう。

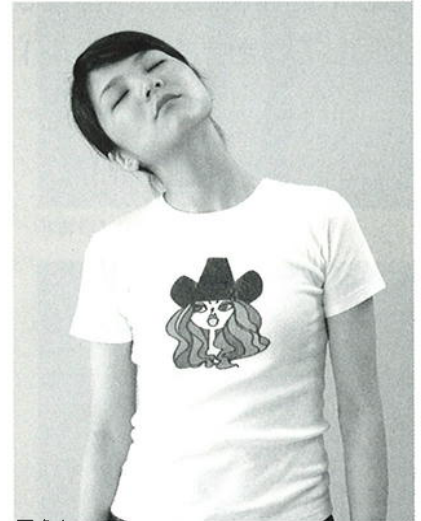


写真1-1

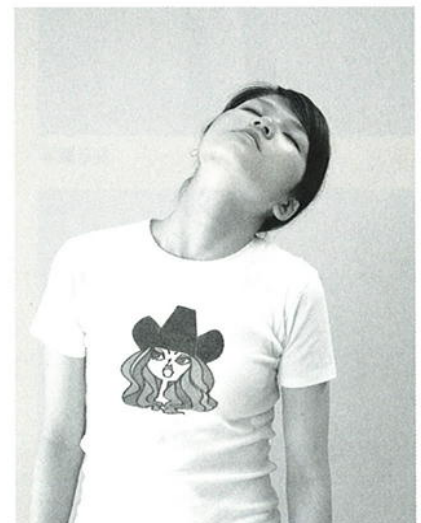


写真1-2

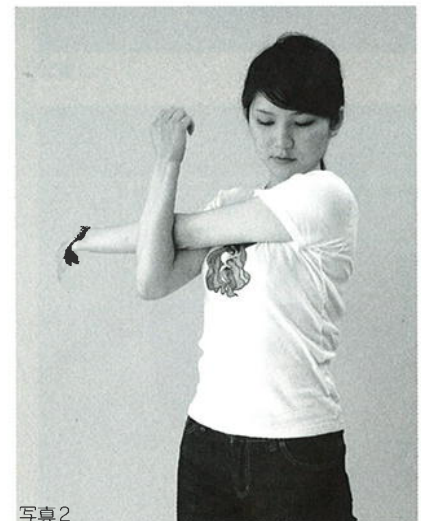


写真2