

4 胸・腹のストレッチング（～10回）



No.24 富永こよみ

肘を床につけたままで上体を反らし胸から腰を伸ばす。
肘を伸ばし上体を反らす。

5 体側のストレッチ（～10回）



No.7 成田郁久美

左手で右手首を握り、腰を右側に乗せてから、からだを左に曲げる。左手で右の腕を引く。右側も同様に。

6 腰やその周りのストレッチ（～10回）



No.19 芦野李沙

両膝の間に頭とからだをうずくませるように曲げる。
右脚を左脚にクロスさせ、右に倒す。左肘が床から離れないように。反対側も同様に。右の膝を両手で抱え込み、胸に寄せる。左脚も同様に。

7 脚のストレッチング（～10回）



No.5 多治見麻子

かべを支えに反対側の脚を身体より離すように膝を引き上げ、脚のつけ根を伸ばす。反対側も同様に。
左足を前に出し、左膝を曲げ、上体を前屈させる。つま先を上げると効果的。反対側も同様に。

8 腕のストレッチング（～10回）



No.0 佐々木みき

左腕を前方に伸ばし手首を上に向けて、右手で手の甲が腕に近づくように手首を曲げる。反対側も同様に。
左腕を前方に伸ばし手首を下に向けて、右手で手のひらが腕に近づくように手首を曲げる。反対側も同様に。

参考著書 「ダンベル体操」 鈴木正成
実践指導 山形県体育協会スポーツ指導員
健康運動指導士 山口喜代美
協力 パイオニアレッドウィングス選手・スタッフ