

☆ダイナミックストレッチ

1. ウォーク



2. 肩回し+ウォーク



3. 逆肩回し+ウォーク



4. スキップ



5. スキップ+肩回し



6. スキップ+逆肩回し



7. 体側伸ばし腕挙げ



8. 体側伸ばし+ジャンプ



9. 股関節回し(外⇒内)



10. 股関節回し(内⇒外)



11. 肋間筋(左右)+ウォーク

