



- ① タオルを首にかける
- ② タオルの両端を持ち、引っ張り上げる
- ③ タオルの角度に合わせて顔も上げる
- ④ 気持ちのいい高さで10秒間キープ

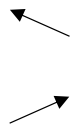


- ① タオルの両端を持つ。
- ② 腕を伸ばしてゆっくり頭の上にあげる
- ③ そのまま背中側までゆっくり回す
- ④ 同じようにお腹側までゆっくり回す
- ⑤ 10回繰り返す



- ① タオルの片端をどちらかの手で持ち、そのまま頭の後ろへ回す
- ② もう一方の手を腰の位置でタオルをつかむ
- ③ タオルを両手で上下に引っ張る
- ④ 引っ張ったまま10秒間キープ
- ⑤ 左右の手を入れ替えて同じ動作を繰り返す





- ① タオルの両端を持ち、胸の前で引っ張る
- ② 背中を少し丸める
- ③ そのまま5秒間キープ
- ④ タオルを引っ張ったまま左右にゆっくり動かす
- ⑤ ④を5回繰り返す



- ① 体の後ろでタオルを引っ張って持つ
- ② あごを引いてタオルを引っ張ったまま少しずつ上げる
- ③ 気持ちのいい高さで5秒間キープ
- ④ タオルを引っ張ったまま左右にゆっくり動かす
- ⑤ ④を5回繰り返す



- ① タオルの両端を持ち、引っ張りながら両手を頭上まで上げる
- ② ゆっくりと左右どちらかに上体を倒す
- ③ 5秒間キープ
- ④ 反対側にも上体を倒す
- ⑤ 5秒間キープ





- ① 両足を伸ばして座る
- ② タオルを両手で持ち、両足の裏に引っ掛ける
- ③ 胸を膝に近づけるようにゆっくり倒す
- ④ 10秒間キープ



- ① 仰向けに寝ころぶ
- ② タオルの両端を持ってどちらかの足の裏に引っ掛ける
- ③ タオルを引っ掛けた足の裏を天井に向かってゆっくりと押し上げる
- ④ 膝が伸びたところで10秒間キープ
- ⑤ 反対の足も同様に10秒間キープ



- ① 仰向けに寝ころび、片足を曲げる
- ② 曲げた足の裏にタオルを回す
- ③ タオルを引っ張りながら膝を胸に近づける
- ④ お尻が伸びる位置で、10秒間キープ
- ⑤ 逆足も同様に行い、10秒間キープ



- ① 横向きに寝ころぶ
- ② 上になった手でタオルの両端を持ち、上になった足に引っ掛ける
- ③ 下になった手足は体を支えるように伸ばす
- ④ 上になった足のかかとをお尻につけるようにタオルを引きつける
- ⑤ 太ももの前が伸びる位置で10秒間キープ
- ⑥ 反対の足も同様に10秒間キープ

