

<肩回りの運動>

1. 両手を肩へ当てて →



両肘を前に



→ 両肘を横へ



両肘をもう一度前に → 両肘を元へ戻す



* 1 を 4 回 繰 り 返 す

2. 両肘で脇をたたく (8回)



3. 両肘を後ろへ引く（8回）



4. 手を交差させる（8回）

