

タオル体操

<p>1 深呼吸</p> 	<p>2 体の回旋</p> 	<p>3 肘曲げ</p> 
<p>両手で持ったタオルを前に出し、息を吐きます。次に息を吸いながら両手を上にあげます。タオルをぴんと張ったまま行いましょう。 5回</p>	<p>両手でタオルを持ち肩の高さまで上げ、ぴんと張ったまま体を左右へ回します。 左右5回づつ</p>	<p>肘を伸ばしタオルを前に出します。肘を曲げて頭の後ろにタオルを張って持ちます。頭の後ろで1回タオルで頭を押します。(頭は動かないように力を入れておく)</p>
<p>4 タオルとり.1</p> 	<p>5 タオルとり.2</p> 	<p>6 タオルとり.3</p> 
<p>タオルを上に戻り、片手でキャッチします。 左右5回づつ</p>	<p>タオルを上に戻り、落ちてくる前に数回拍手をし、落ちてくるタオルをキャッチします。 5回</p>	<p>片手でタオルの端をもち、体の前にたらし、手で反動をつけ反対側のタオルの端をとるようにします。 左右5回</p>