



①肘を伸ばして手を回旋



②肘を曲げて手を回旋

## 【ルール】

- ①肘を伸ばして手を回旋します
- ②肘を曲げて手を回旋します

## 【ポイント】

歌や曲に合わせてリズムカルに行います。  
痛みの出ない範囲で行いましょう。

## 目的・効果

関節の回旋筋の賦活、前腕回内外筋の賦活