



【ルール】

右腕を左下前⇄右上後ろへ
左腕を右下前⇄左上後ろへ
それぞれゆっくりと動かします。
腕は、息を吸いながら上へ、息を吐き
ながら下へ動かしましょう。

【ポイント】

腕を上げた時は外側へひねり、下げた
時は内側へひねりましょう。

目的・効果

体幹・上肢の運動性の改善、座位バランスの改善