



ヤングマンと ストレッチ☆

R2.3.9

あおによう 青二養のみなさ〜ん、げんき す 元気に過ごしていますか？

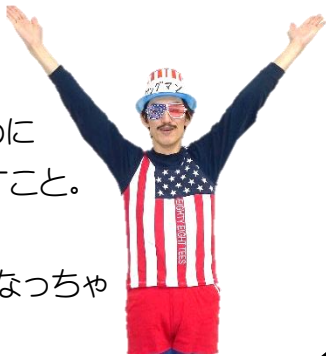
ヤングマンから、かんたん 簡単なストレッチをしょうかい 紹介します。いつもみんなが おど 踊っている「Y」、「M」、「C」、「A」のポーズだよ。

Y

うで 腕をななめに

ピーンとのばすこと。

うで よこ 腕が横だと、
「TT 兄弟」になっちゃ
うよ。



M

うで まる 腕を丸くすること。
けんこうこつ よ 肩甲骨を寄せると
さらに GOOD!



C

ばら わき腹を

ピーンとのばしてね。

はんたい 反対の「C」にも

チャレンジ。
がいふくしゃきん こうか 外腹斜筋に効果あり！



A

うで さんかく たか 腕を三角に高く

のばしてね。

せなか 背中もまっすぐのば

すとかっこいい。

うちゅう む 宇宙に向かって

ロケット発射！



みんな、じょうず 上手にできたかな？

ごはんのまえ 前に！ お風呂のまえ 前に！ ちょっとした 隙間時間に！ 毎日ポーズ
をとると、からだや 心をリフレッシュできるよ。

かぞく たの 家族のみんなで楽しくやってみてね。

