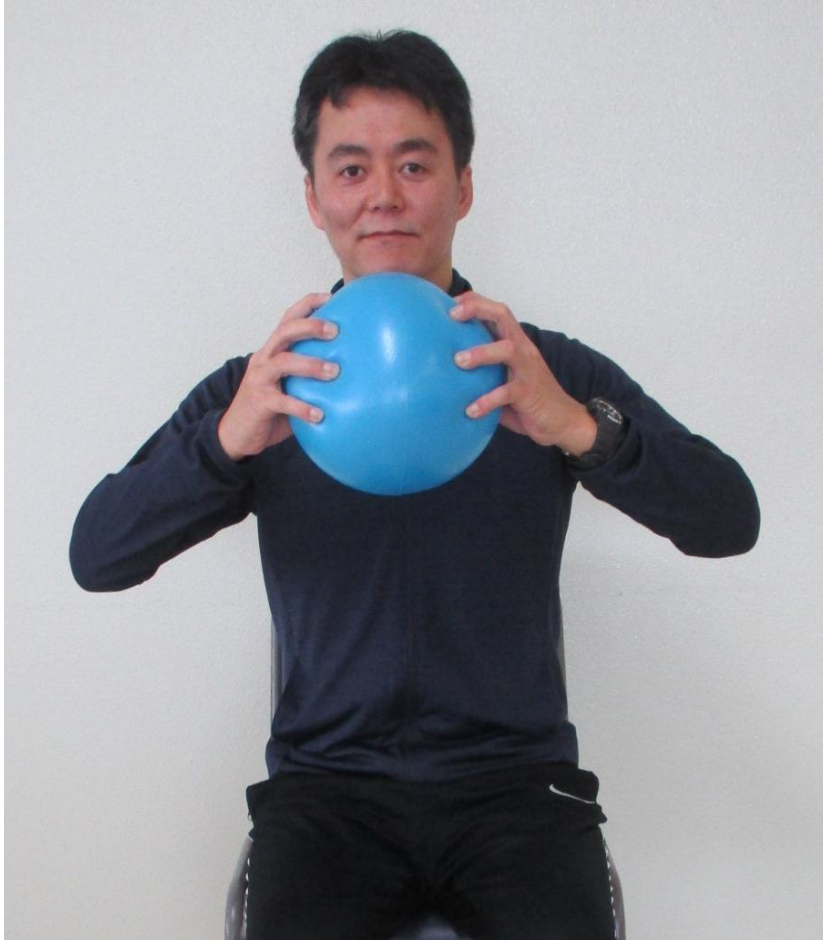


ボールを使用した運動

- 回数は、10回を目安に行いましょう。
- 息をとめないように、自然な呼吸をしながら行いましょう。
- 勢いをつけずに、ゆっくりと行いましょう。

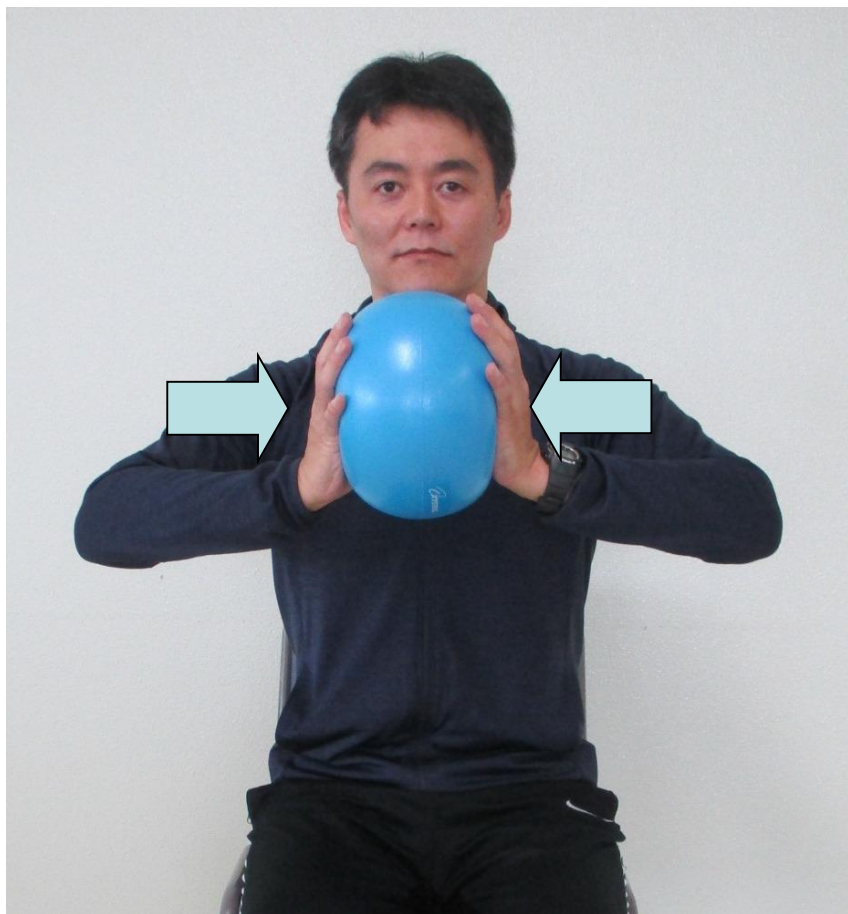
握 力



①ボールを両手指
で握りつぶします。

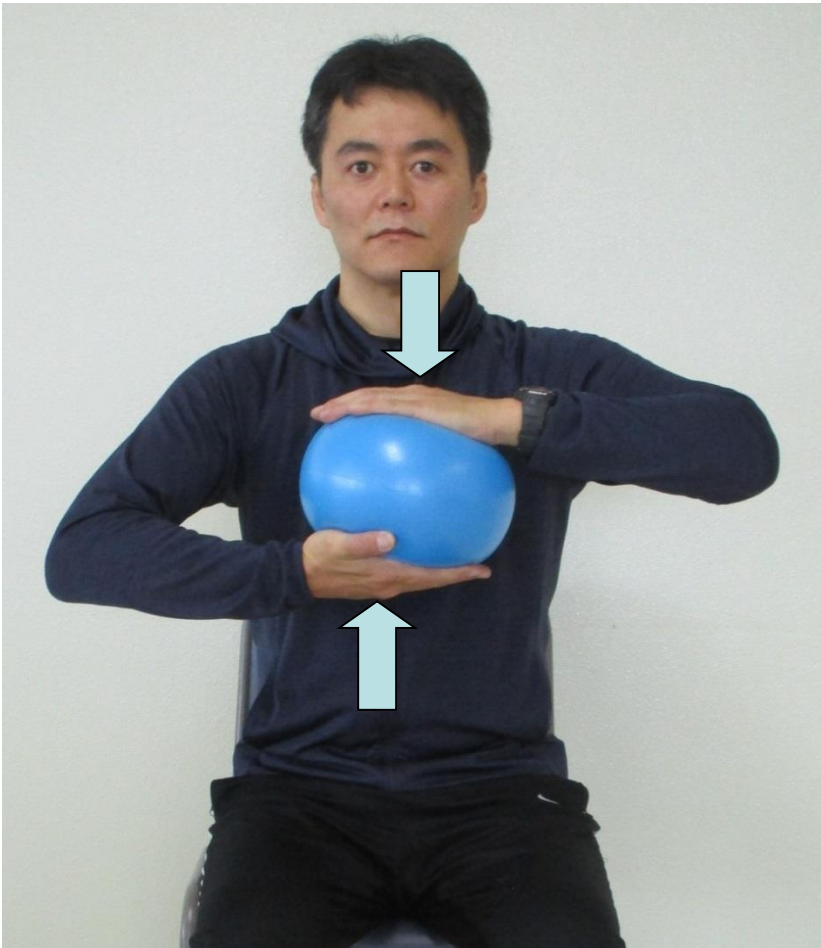
②5本の指全部に
均等に力を入れま
しょう。

胸筋 ～横～



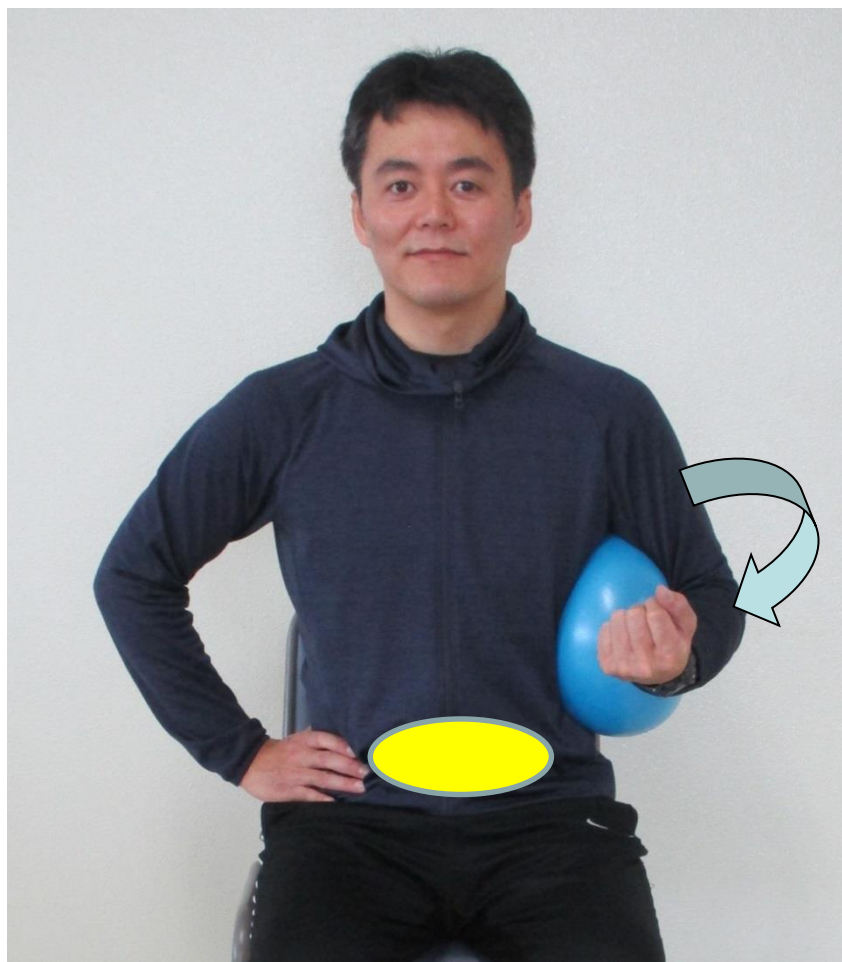
- ①ボールを胸の前に置き、両手のひらで矢印の方向に押しつぶします。
- ②ひじを張り、腕に力を入れましょう。

胸筋 ～上下～



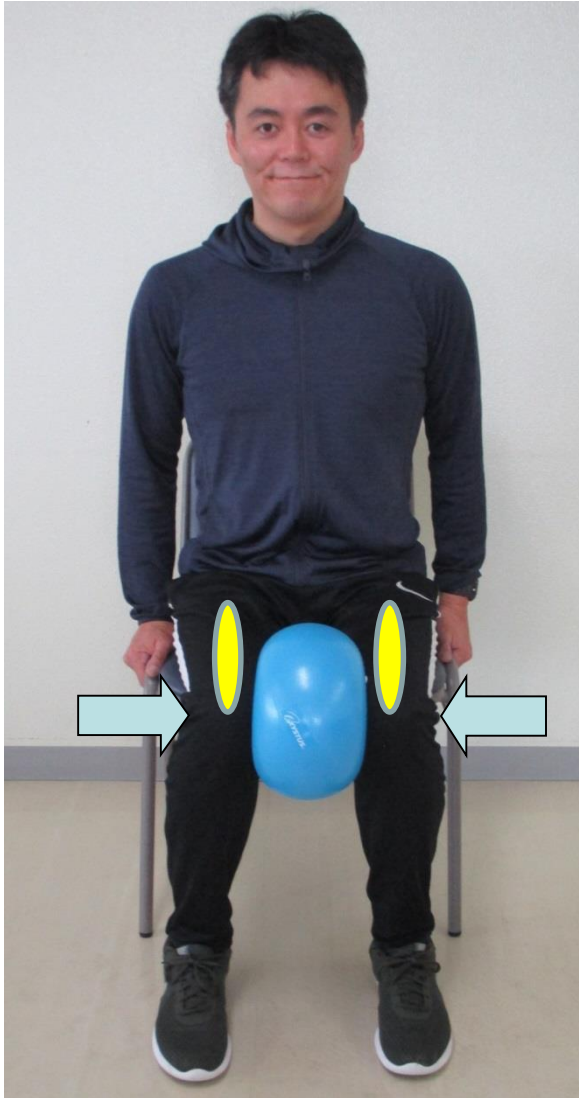
- ①ボールを胸の前に置き、両手のひらで矢印の方向に押しつぶします。
- ②ひじを張り、腕に力を入れましょう。
- ③10回終わったら、上下の手を代えて行いましょう。

肩・腕



- ①脇にはさんだボールを矢印の方向に腕でつぶします。
- ②つぶす時、おなかに力を入れましょう。
- ③片腕ずつ両腕を行いましょう。

内もも



- ①両膝でボールを矢印の方向につぶします。
- ②内ももに力を入れて行いましょう。