

あおむけ

① 嚙下力・腹筋をつける



頭を上げて
10→30カウント・キュー

② ヒップ・背筋



少しづつ腰を浮かして
10→30カウント・キュー

③ 腕・肩ストレッチ



肘を伸ばして
10→30カウント・キュー

④ サイドストレッチ



膝を支点にし、上体を伸ばす
10→30カウント・キュー