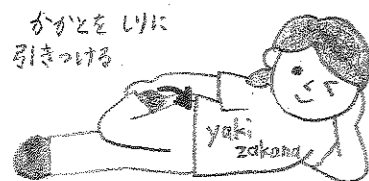
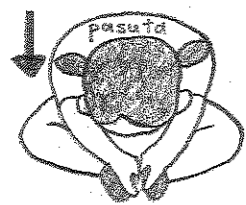
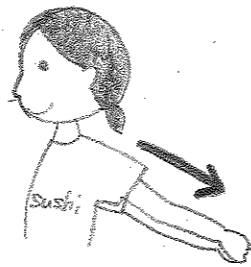
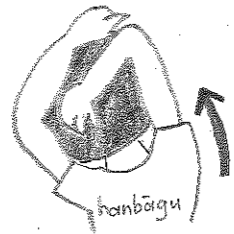
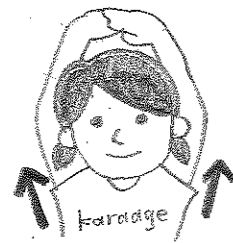
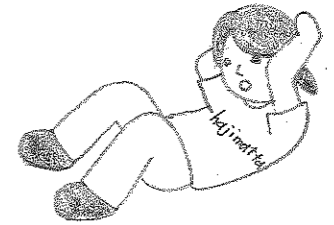
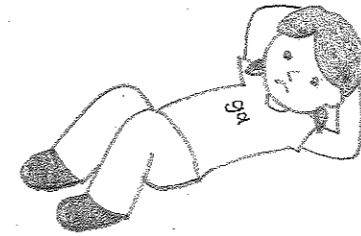


体育 ストレッチ

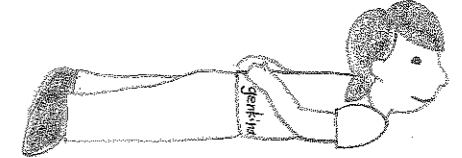
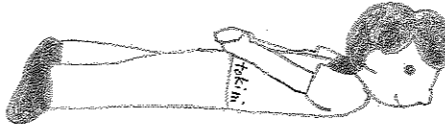
- ポイント
- きんにくを ゆっくり のばそう。
 - 20~40びょう間、いきを しながら 行おう。



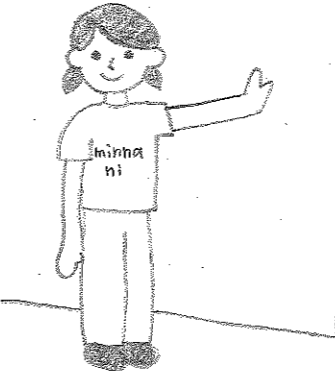
ふっきん



はいきん



かかと上げ



かかとを上げて
足の親指のつけねに
力を入れる
5びょう間キープ



空気いす



90~120度
ひざをまげる
5びょう間キープ

