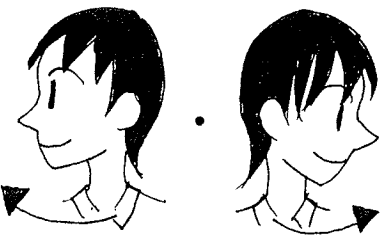
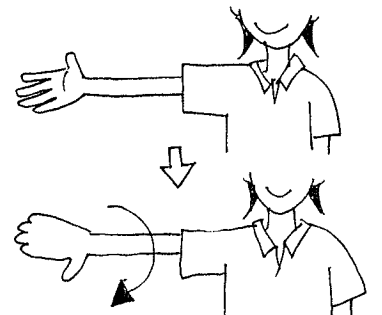
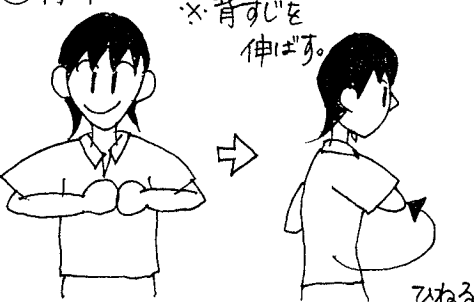
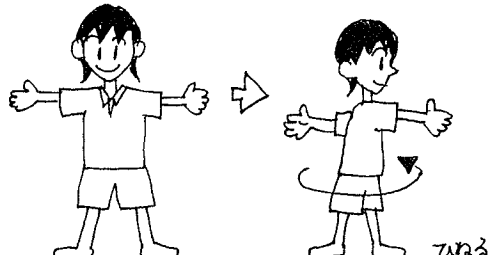
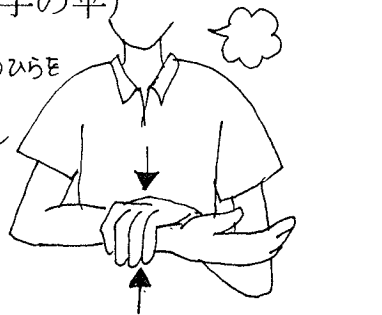
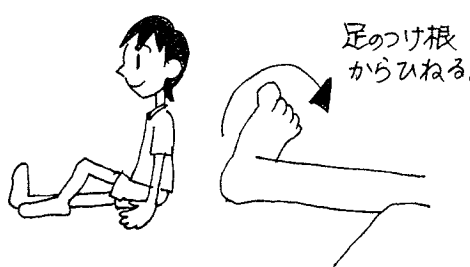
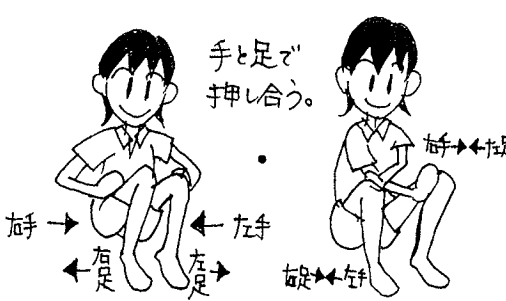


CM 5-2:7秒トレーニング	※息を吐きながら、力を入れて7秒間保持します。(タオルを使用します)	CM 5-3:ひねりトレーニング	※息を吐きながら、力を入れて7秒間保持します。
①腕・胸(左右)	②腕・肩(左右)	①首	②肩
 両手で押し合う。	 両手で引く。 (引き合う。)	 最大限までひねる。	
③首(左右)	④腕(手の甲)	③背中	④お腹
 手と頭で押し合う。	 手のひらを上に向け 両手で押し合う。	 ※背すじを伸ばす。 ひねる	 ひねる
⑤腕(手の平)	⑥お腹	⑤ふともも	(アイテムが必要な運動)
 上にくる手のひらを 下に向け、 両手で押し合う。	 手とお腹で 押し合う。	 足のつけ根 からひねる。	● ゴムバンド や タオル で ●
⑦足(上下)	⑧足(側面)	① ② ③	
 両足で押し合う。	 手と足で 押し合う。	● ボール や クッション で ● ① ボールを手で(はさむ)。(胸筋) ② 両足でボールを(はさむ)。(内転筋) ③ お腹とボールの押し合い。(腹筋)	