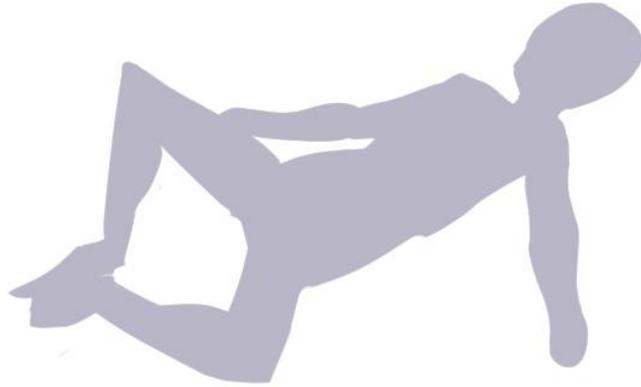
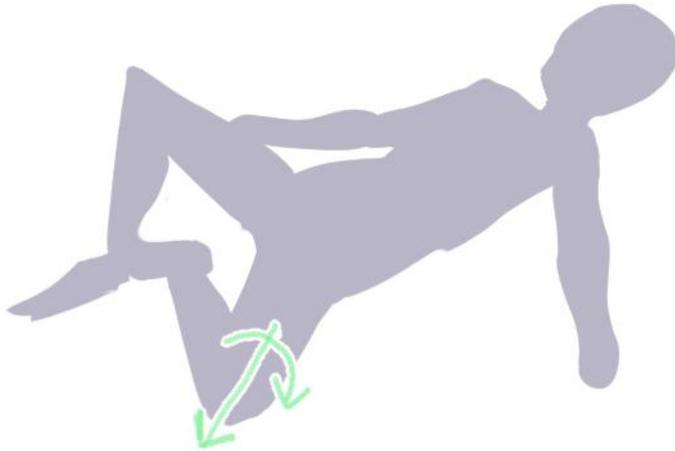


5 番めの体操 <https://youtu.be/3XsMW3FQxGk>



スタンバイポジションは、4 番目の体操と同じです。
仰向けになり、膝を 90 度で、右ひざをたてます。



そののちに、5 番目の体操では、寝かせている左足を動かします。

【動かし方】

左足をとおくにのばしたり、
左足を床におしつけるようにしたり
あるいは、床に押し付けながら、遠くにのばしたりします。

左のお尻の筋肉に弱い力が、ちょいちょい入っていることを意識してくださいね。



ひとしきり、動かしたら、『あはーん』って言いながら、ため息をつき、脱力します。
口からハートマークがでるように、笑顔でリラックスして、ゆるゆるタイムをお楽しみくださいね！