

体の柔軟性や機能をあげる！ たつまき体操・まとめ

### **ビフォー**まず**最初に動きの確認**（体操前はどのような状態か）

- ①両手を頭の後ろに組み、体を左右にひねります
- ②どっちにヒネりにくいのか覚えておきます
- ③ヒネりにくい側の足に体重を乗せます  
（右にヒネりにくかったら右足に体重を乗せる。左だったら左足に体重を乗せる）
- ④体重を乗せた側にヒネります
- ⑤ヒネって止まったところで、体重をかけた反対側に体を倒す
- ⑥満足するまで脇をのばします
- ⑦満足したら元に戻します

### **アフター**（どう変わったかの確認）

- ⑧左右ヒネって均等になったか確認します
- ⑨均等に動くようになっていたら終了
- ⑩均等ではなかったら、またヒネりにくい側を③～⑦まで行ってまた確認
- ⑪均等になるまで繰り返します。