

⑤ 観音開き・閉じ

- 1 上体を頭一つ分前に傾けます。
- 2 ひざは軽く曲げます。
- 3 ダンベルを数字の「11」の形になるように平行にそろえて、胸の前に構えます。
- 4 胸を広げる感じで両腕を左右にゆっくりと開いたり閉じたりします。

ポイント

- 肘の角度を動かさず、手首の形を変えないように気を付けます。
- 肩甲骨を背骨に寄せていくような感じで行うと良いでしょう。



ストレッチタイム

⑥ 羽ばたき閉じ

- 1 上体を頭一つ分前に傾けます。
- 2 ひざは軽く曲げます。
- 3 ダンベルをひざの辺りに、カタカナの「ハ」の形になるように構えます。
- 4 羽ばたくように両腕をゆっくりと開き、続けてゆっくり戻します。

ポイント

- 腕を下ろすときは腰と背中にぐっと力を入れ、ゆっくりと下ろしていきます。



ストレッチタイム

⑦ 両手巻き上げ・下げ

- 1 背筋を真っすぐ伸ばして立ちます。
- 2 体の両側に腕を下ろした状態で構えます。
- 3 体の線に沿うようにして、脇の下位置までゆっくりダンベルを引き上げ、続けてゆっくり押し下ろします。

ポイント

- ダンベルを引き上げるときは、手首を内側に巻き込んだまま、肘を横に張り出すようにします。



ストレッチタイム

⑧ 片手巻き上げ・下げ

- 1 足を肩幅よりやや広く開きます。
- 2 上体を前に傾け、ひざを曲げて腰を落とします。
- 3 ダンベルを持っていない方の手をひざに置いて上体を支えます。
- 4 ダンベルを持っている方の手は、手のひらを上にして手首を起こします。
- 5 肘を動かさないように固定し、腕をゆっくりと巻き上げます。

ポイント

- 腕を巻き上げるときは、肘の位置を変えないようにします。
- 手首を外側に反らないように注意します。



⑨ 片手引き上げ・下げ

- 1 足を肩幅よりやや広く開きます。
- 2 上体を前に傾け、ひざを曲げて腰を落とします。
- 3 ダンベルを持っていない方の手をひざに置いて上体を支えます。
- 4 肘をなるべく高くまで上げるようにしながら、横腹を十分に伸ばすようにダンベルを持ち上げていきます。

ポイント

- 天井を見るように体を回転させましょう。
- ダンベルは常に床と平行を保ちます。



⑩ 片手後方振り上げ・下げ

- 1 足を肩幅よりやや広く開きます。
- 2 上体を前に傾け、ひざを曲げて腰を落とします。
- 3 ダンベルを持っていない方の手をひざに置いて上体を支えます。
- 4 ダンベルを持った方の手を前方に突き出します。
- 5 ゆっくりと後ろに振り上げ、手首を上に戻し、ゆっくりと戻します。

ポイント

- 「バトンを渡す、そして受け取る」ような感じで行うと良いでしょう。



⑪ 両手前方振り上げ・下げ

- 1 1本のダンベルを両手で握ります。
- 2 背筋を伸ばし、軽くひざを曲げて上体を頭一つ分前に傾けます。
- 3 両腕を真っすぐに伸ばしたまま、ダンベルをゆっくりと頭の上まで振り上げ、ゆっくりと下ろします。

ポイント

- ダンベルが体から最も遠い所を通るような感じで、肘を伸ばして行います。



⑫ 頭後方両腕曲げ・伸ばし

- 1 1本のダンベルを両手で握ります。
- 2 背筋を真っすぐ伸ばして立ちます。
- 3 ダンベルが背中に触れるように肘を曲げます。
- 4 ダンベルをゆっくりと頭上に押し上げます。腕を伸ばし切ったら、ゆっくりと元に戻します。

ポイント

- 腕を伸ばすときは、肩で背伸びするような感じで行うと良いでしょう。
- 伸びたときに腕や肘が耳よりも前に出ないように行いましょう。

