

準備体操
整理体操

軽い体操: 緩やかですが、大きな動きで筋や関節をほぐします。

①膝の屈伸



②浅い伸脚



③上体の前後屈



④体側



⑤上体の回旋



⑥背伸びの運動



⑦手首・足首の回旋



⑧軽い跳躍



⑨深呼吸

