

# ～エクササイズ編～

up:アップにおすすめメニュー

## 【アームスイープ】 up

胸周りの柔軟性向上  
※肩痛に有効



## 【四つ這い運動】 up

体幹の柔軟性向上  
安定性向上

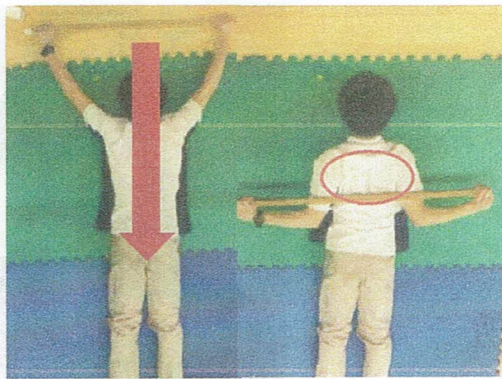
骨盤キープ

目標：180° 以上



## 【棒体操】 (バットや長い棒を使用)up

肩甲骨・胸椎の柔軟性向上



肋骨の柔軟性向上



## 【オーバーヘッドスクワット】 up

胸椎・股関節の柔軟性向上

パフォーマンス向上



棒が前に出ない

## 【足部リーチ】

バランス能力・下肢筋力の向上

※足の長さの  
90%が目標値



伸ばした足を地面につけず遠くへ