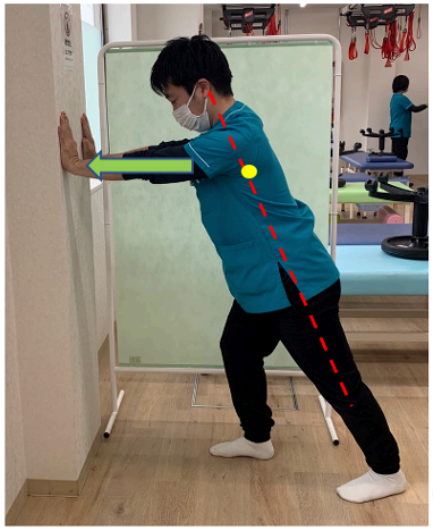
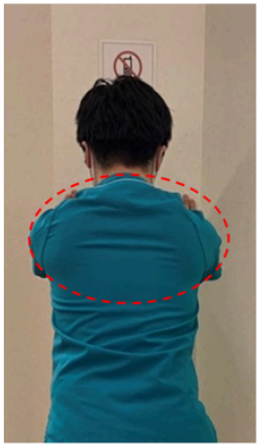
肩甲骨と上半身を上手に使おう！

壁押し





・脇に力を入れると肩甲骨の間は開きます。

・肩がすくんだり、背中を反らないようにしましょう。

悪い例

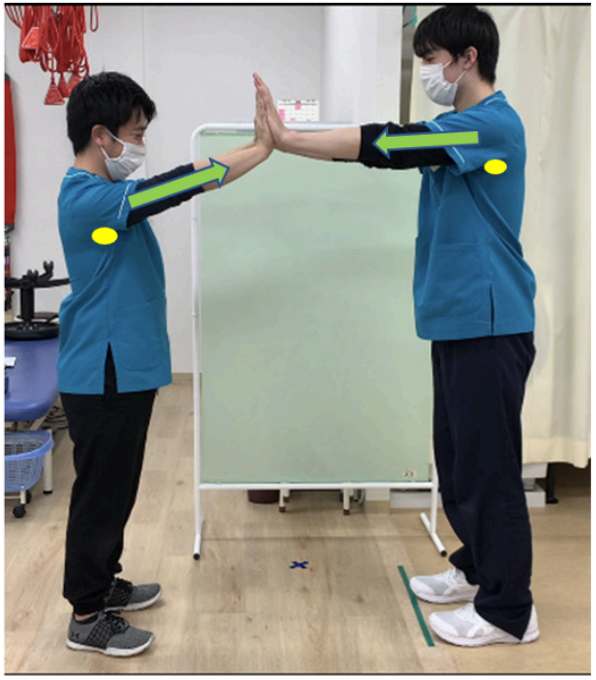
チェック項目

①頭から背中はまっすぐにします。

②肘をまっすぐにし、肩甲骨と肩でまっすぐ壁を押しましょう。

●脇に力を入れるようにしましょう。

押し合いっこ



チェック項目

①お互いに足をそろえて立ちます。

②肘を伸ばして、お互いに両手を合わせましょう。

③壁押しと同様に、●の脇の部分に力を入れて、胸を反らさないようにします。肩から押すようにして相手のバランスを崩しましょう。