

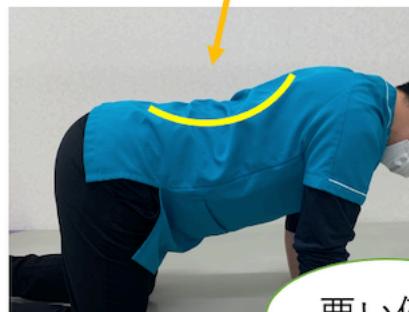
# 背中と骨盤を大きく動かそう！

## 基本のポーズ



チェック項目  
①背中はまっすぐ姿勢を整えます。

②両肩甲骨の間は平らにします。



悪い例1



悪い例2

## ネコのポーズ



チェック項目  
①呼吸をとめないで運動しましょう

②頭は固定しないで背中と一緒に動かします

背中を丸めるとき  
→おへそを覗き込む  
背中を反らすとき  
→頭を持ち上げる

背中の動き方は、鏡や携帯の動画を撮って確認するとわかりやすいです！

