

## ウォーミングアップリスト

- |                          |          |                                |
|--------------------------|----------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | 水を飲む     | ...適宜、水分を取ろう！                  |
| <input type="checkbox"/> | 頬をほぐす    | ...ほっぺをグニグニ                    |
| <input type="checkbox"/> | 表情筋をほぐす  | ...大きめに口を開けて口周りをほぐす            |
| <input type="checkbox"/> | 頭をマッサージ  | ...全体的にほぐしてあげる                 |
| <input type="checkbox"/> | 首周り3つ    | ...肩甲舌骨筋、胸鎖乳突筋、喉仏横 1分くらい       |
| <input type="checkbox"/> | 肩周りをほぐす  | ...肩をギュッとあげて、やや後ろに引いて、ストンと落とす。 |
| <input type="checkbox"/> | 胸周りをほぐす  | ...全体的に揉んでほぐしてあげる              |
| <input type="checkbox"/> | 腰周りをほぐす  | ...回したり、伸ばしてあげる                |
| <input type="checkbox"/> | お腹周りをほぐす | ...後ろから前にしぼる                   |
| <input type="checkbox"/> | 下半身をほぐす  | ...ストレッチ、柔軟体操をする               |