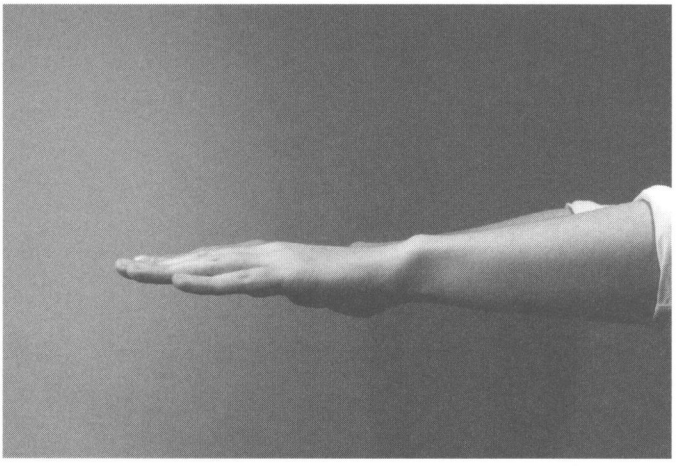
普通は準備運動は要らないのですが、寒冷期や、練習を始めるに当たり何となく気が重い時に軽く準備運動をすると、練習に入りやすくなります。軽くウォーミングアップのつもりで行なって下さい。

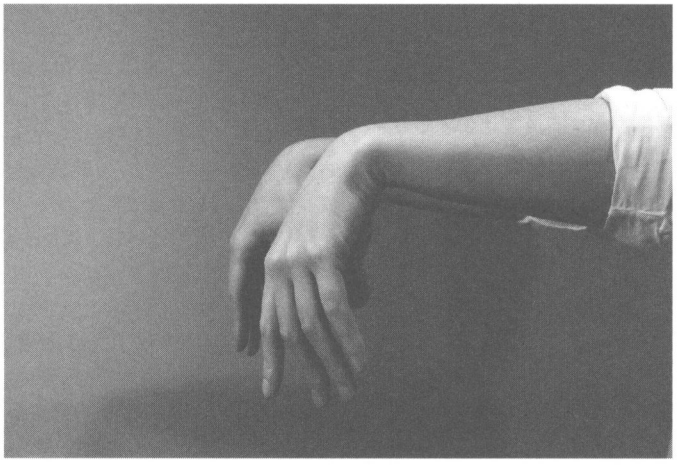
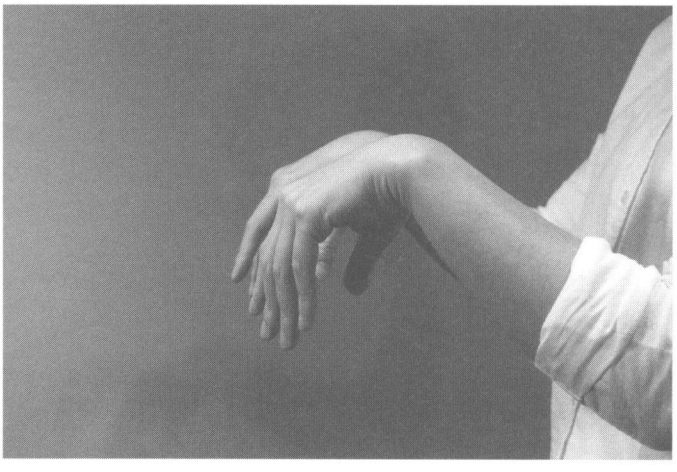
1）両手を前方に揃えて突き出し、上下に 20 ～ 30 回ブラブラよく軽く動かします。

2）胸の前で両手を上から下に水分を切る様な要領で、力強く 10 回程上から下方に振る動作を繰り返します。

↓　両腕を伸ばした状態で手をブラブラ× 20 ～ 30 回

↓　両腕を曲げた状態で手をブラブラ× 20 ～ 30 回



↓

↓