

## ②肩周辺の柔軟性

<用意するもの>長めのタオル

### ～その1～



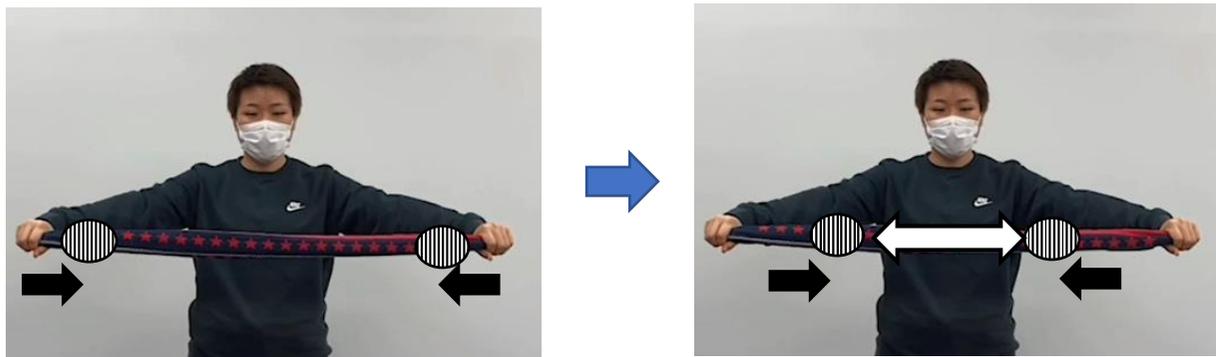
・タオルの両端を持ちます。

・そのまま後ろへ回します。  
・この時、肘が曲がらないように  
しましょう。

・後ろから前へ戻します。  
・これをスムーズに5往復できるか確認します。

⇒できた方はその2へ

### ～その2～



・タオルの端からこぶし1個分  
内側を持ちます。

・その1と同様に行います。

・これを繰り返して、最大限できた時  
の手と手の間の距離 (  )  
を測ります。

手と手の距離

cm

\* 距離が短くなれば、肩周辺の柔軟  
性が上がったことになります。