

## 【11\_首左右】



- ・首の横側から肩の上側を伸ばします
- ・椅子に座り背筋を伸ばして構えましょう
- ・両手を下におろしたまま、首を左側に倒し、右の首の横側から肩の上側の筋肉を伸ばします
- ・身体が横に倒れないよう注意しましょう
- ・余裕がある方は右肩を下に下げること、より強く伸ばすことができます
- ・さらに余裕がある方は、左手で頭を押さえること、より強度を高めます
- ・反対側も同様に行いましょう

