

## 南二日町多目的グラウンド



### 背のばしステーション

- ① 台に腰かけ、腕をあげて上のバーをつかみます。
- ② 適度に体重をかけ、ストレッチで上半身と肩の柔軟性を高めます。



### 脚のばしステーション

- ① 手すりとストレッチポッドの間に立ちます。
- ② 手すりをつかみ、ストレッチポッドに足首を置きます。
- ③ 上体を反らして腰から下腿、ひざ裏まで脚の柔軟性を高めます。