



～大リーガーもおすすめ！体が元気になる体操～

チャレンジ

イチロー体操をやってみよう！

イチロー選手が打席に立つ前に行うおなじみの体操には、股関節・肩関節の柔軟性を高める効果があります。

実は、すぐにチャレンジできる簡単な体操です！

ぜひ家事や仕事のちょっとした合間にやってみましょう。



★ 体操方法 ★

- ① 両足を肩幅より大きく開く
- ② 腰を落とす
- ③ 手を膝上におき、
肩を交互に内側に入れる

※膝を内側に入れないようにする

イチロー体操で、元気な1年をスタートさせましょう！