





1

①鎖骨の内側（※喉仏の下のくぼみの左右にある部分）に手を当てる



2

②鎖骨の内側を起点に肘が大きな円を描くように腕を回す。



3

③同じ要領で反対回しも行う

①～③を繰り返し行います。しっかり鎖骨から動かすことで肩回りが軽くなります。

ポイント

鎖骨の内側から動かすことを意識する

### プラスα・鎖骨バンザイ

鎖骨を意識するだけでも、動きがスムーズになったり、腕を大きく使えるようになる準備運動にもなったりします。より気軽に行える方法として、鎖骨から動くということを確認しながらバンザイをする。これだけでも、正しく身体を使えるようになりますので、是非お試しください♪

