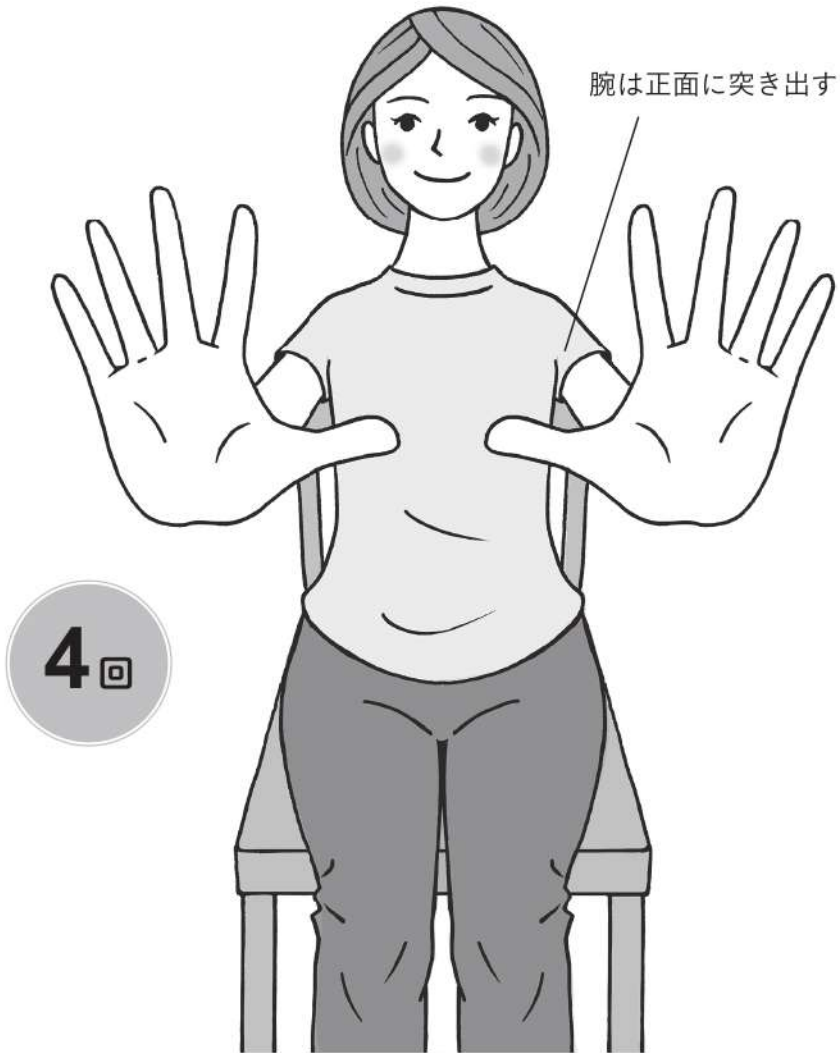


④ グーパー伸ばし



2

手を開きながら腕を正面に突き出す。このとき指と腕をしっかり伸ばす。突き出してグーの形にしながら戻すを1回として、両手同時にグーパー1セットで4回行う。

1

両手をグーの形にして胸元に引き付ける。