



# 1分でできる安全のための始業前体操！！

無理なくやいましょう！

## 1.首まわし(各3回)

- ① 首全体を大きくまわす
- ② 時計回り、反時計回り



## 3.手首足首まわし(各5回)

- ① 両手を組んで手首をゆっくり回す
- ② 右足のつま先を床につけて足首を回す  
左も同様に回す



## 2.肩まわし(各5回)

- ① 指先を肩につけて肘を曲げる
- ② 肘で大きく円を描くように回す  
反対も同じように回す



## 4.膝の屈伸(各5回)

- ① お尻に足首につけるように曲げる
- ② 膝が張るように伸ばしましょう  
(曲げられるところまで！)

