

曲名			種目	効果	注意点
リンパの森	足関節の底背屈	大きく動かす	足関節底背屈 片	足関節ROM向上 ミルキングアクションによる下肢彎り防止	出来るだけ大きく動かしましょう。 つま先を下げるだけでなく、しっかり引きつけましょう。
		なめらかに	足関節底背屈 両	足関節ROM向上 ミルキングアクションによる下肢彎り防止	出来るだけ大きく動かしましょう。 つま先を下げるだけでなく、しっかり引きつけましょう。
	ワイパー	上半身は動かさず 腰から下を動かします	股関節内外旋(同側)	股関節内外旋ストレッチ	身体をねじらずに、股関節を動かしましょう。
	バイバイ	肩の力を抜く	バイバイ	下半身のリラックス	身体のカ、特に肩の力を抜きましょう。
	オープンクローズ	勢いで動かさず、コントロールして動かします。	股関節外転	内転筋ストレッチ	出来る範囲で大きく動かしましょう。
	ヒールスライド	膝をいっきに	ヒールスライド 片	膝関節ROM	膝を伸ばす時はゆっくり行いましょう。