

曲名		種目	効果	注意点
上肢	首のストレッチ	首 屈曲伸展	首のROM	速く動かすすぎないように、大きくゆっくり動かしてください。
		首回し	首のROM	速く動かすすぎないように、大きくゆっくり回してください。
	ロボットの動き	90/90° 外内旋	肩関節ROM	肩が拳がったり内に入ったりしない様に。
	体側のストレッチ	側屈	体側・脇のストレッチ	手は上がる範囲で、体側から脇にかけてストレッチを感じましょう。
	旗上げ	胸椎伸展+ 肩関節	肩関節ROM	しっかり胸を伸ばしましょう。
	バイバイ	バイバイ		リラックス
	指の運動	指 屈曲伸展	神経に刺激	滑らかに動かせる様にいきましょう。
	肩回し	肩回し	肩関節ROM	出来るだけ大きく、肩甲骨から動かしましょう。
	メインエクササイズ	グーパー チョンチ	肩関節ROM	肩を大きく上げた後、リラックスしながら肩を下げましょう。
	胸を広げる動作	肩水平外内転	肩甲帯ROM	肩甲骨から大きく動かしていきましょう。
	ツイスト	上半身回旋	胸ストレッチ・肩甲帯ROM	胸を伸ばして、腰を反り過ぎないようにしながら、身体を捻りましょう。
	腕振り	腕振り		腕を引く意識もしましょう。
	汽車の動作	肩甲骨拳上内転	肩甲帯ROM	肩甲骨から大きく動かしていきましょう。
	胸を張る動作	プロトラクション・リト	肩甲帯ROM	
	肩甲骨の動作	プルダウン	肩甲帯ROM	肩が上がらないようにして、肩甲骨をしっかり寄せて、胸も伸ばしましょう。
		深呼吸	肩関節ROM・リラックス	大きく呼吸しましょう。

ROM＝可動域出し＝ストレッチまではいかないが、関節に動きを出す動作

コーディネーション＝運動神経を指し、主に、リズム能力・バランス能力・変換能力・反応能力・連結能力・定位能力・識別能力