

## STEP1 よい運転姿勢を保つ体操

### 背骨の体操 上を向いた時の背中中のスッキリ感！



おへそをのぞき込むように丸くなり、元の背筋を伸ばした状態まで姿勢を戻した後、自分の真上の天井を向きます。動作はゆっくりと3回繰り返します。

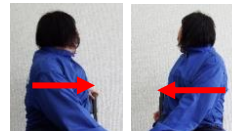
## STEP2 振り向きやすくする体操

### 首を捻る体操



自分の真横を向くように左右に首をひねり、ゆっくりと戻していく。交互に3回繰り返します。

### 身体と首を捻る体操



自分の真後ろを見るようにゆっくりと3秒かけて左右の身体と首をひねり、ゆっくりと戻していく。交互に3回繰り返します。

## STEP3 ハンドル操作をスムーズにする操作

### 肩を持ち上げる体操

身体もポカポカしてきます!!



肩を耳に近づけるように上げ、上まできたらストンを肩をおろす動作を3回繰り返します。

### 首を伸ばす体操

首を伸ばして頭もスッキリ!!



首をゆっくりと3秒かけてたおし、ゆっくりと頭をおこす。左右1セットとし3回繰り返します。

### 肩をグルグルと回す体操

大きく回すことがポイント!!



次は外回しも同様に!

指先を肩につけ肘を大きく回すようにゆっくりと動かす。内回し外回しを3周を2回繰り返します。

ストレッチの実践の様子です!