

リラックス体操

座って行う体操 各1分、3種目

1分

呼吸



- ①お腹が膨らむように、鼻から吸う
- ②口から吐いて、お腹を凹ます

※お腹に手をあてて、動きを確認
※軽く目を閉じて、呼吸に集中

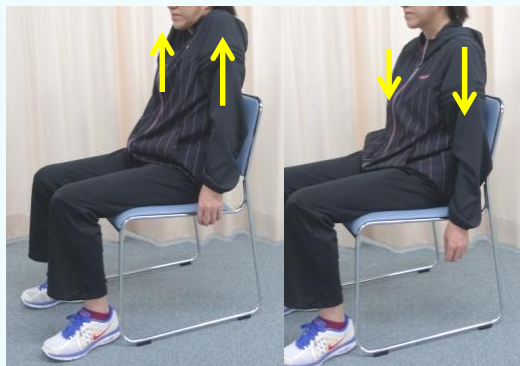
●吸う（4秒）→止→吐く（8秒）

●4セット

無理なく、心地よく感じる
ように調節しましょう。

1分

脱力



- ①肩に力を入れ、
- ②一気に力を抜く

※①では血液が肩に集まる感覚
②では腕の重さを感じる

●①では息を吸う（4秒）
→②脱力の後（10秒）

●4セット

1分

ツボ押し



- ①頭の骨の端に沿って、
気持ちの良いところを探す
- ②アゴを上げて、押す強さを増す
※少しずつ場所をずらす

●押す（4秒） 4セット



- ①肩の筋肉に指を立てて押す
※肘を下方に引く
※少しずつ場所をずらす

●押す（4秒） 左右4セット

リフレッシュ体操

立って行う体操 各1分、3種目

1分

のばす



●肘を大きく動かす

肘を

①上、②横、③前、④後（各3秒）

※①②③では、手は肩

※③肘前では、背中を丸める

※④肘後では、両手を腰、胸を張る

●4セット

1分

ゆらす



●ゆったり、上体を左右にゆらす

※腕が自然に身体に巻き付く

※腰がほぐれるように

●左右交互、4回ずつ



●肘を張って、より大きくゆらす

※腕は胸の高さ

※“ひねる”より“ゆらす”

●左右交互に、8回ずつ

1分

たたく



●全身をパンパンたたく

①脚、②腰、③腕、④肩、⑤頭部

※①脚、②腰、③腕はグーかパー

※④頭は、指先

手首の力を抜いて、

軽く、短く、リズムカルに

無理なく、心地よく感じるように調節しましょう。