

ストレッチ

1.深呼吸 2回

息を吐ききり
鼻から吸って
口から吐く。



リラックスして、大きく呼吸しましょう。

2.背伸び

手を組んで真っすぐ
上へ伸ばす。
右・左にたおす。



上へ伸ばすときは、背筋が伸びていることを意識しましょう。
右・左へたおすときは、体の側面が伸びていることを意識しましょう。

3.手・足の指

ゲー・パー

手足の指を同時に
ゲー・パーする。

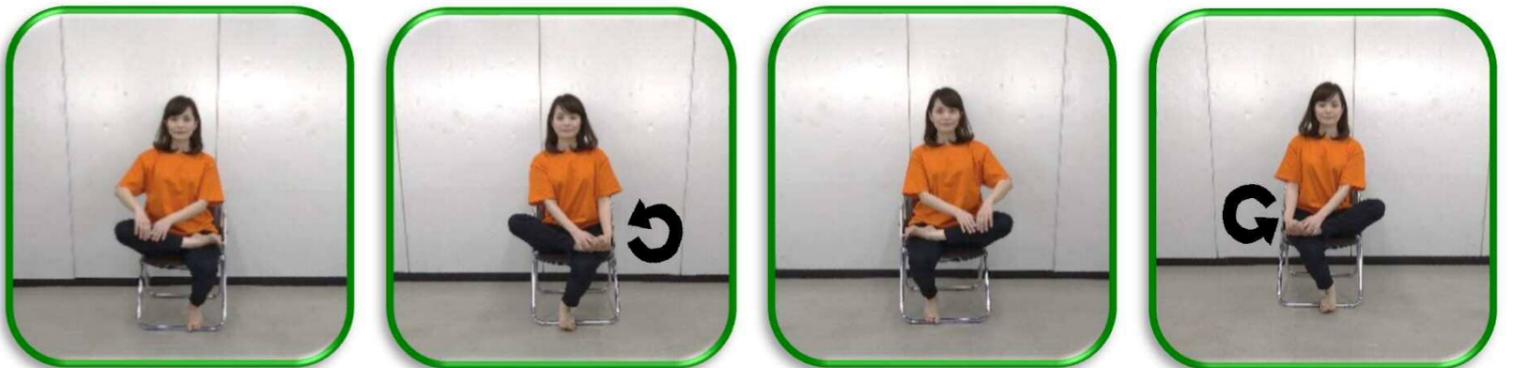


「ゲー・パー」と力を入れることを、しっかり意識しましょう。

4.ふくらはぎを

もみ、手で
足首をまわす。

(右・左)



ふくらはぎの「こわばり」をほぐすように、もむことで「むくみ」等の改善にもなります。

5.ゴキブリ体操

力を抜いて
両手・両足を
ブラブラさせる。



椅子から落ちないように気を付けて手足を動かしましょう。

6.深呼吸 2回

息を吐ききり
鼻から吸って
口から吐く。



呼吸を整えながら、気持ちを落ち着かせましょう。