

# 整理体操

## 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.ふくらはぎを もみ、足裏を もみほぐす。

(右・左)



「気持ちよい」と感じる程度の力で、ふくらはぎから足裏まで、もみほぐしましょう。

## 4.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。



ストレッチや整理体操も  
大切なんだめん!

