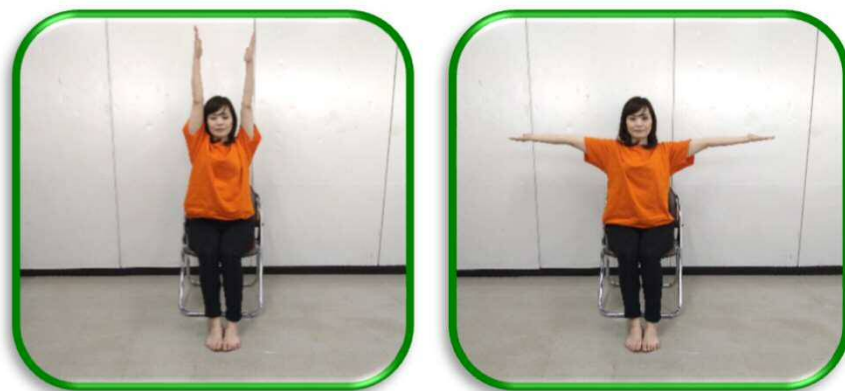


整理体操

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!

