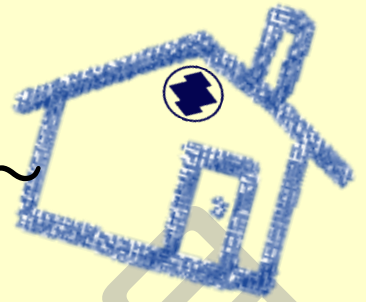


からだを動かそう！

～ちょっと一息編～



★椅子に座ったままでできる軽い運動 ～肩こり&体のむくみ解消！～

①首、背中（体の後ろ側）のストレッチ



②首の横のストレッチ（左・右）

（応用編：首の傾ける角度を変えてみよう！）



③肩を回す（内回り・外回り）



④タオルを使って肩甲骨を動かそう1



⑤タオルを使って肩甲骨を動かそう2（左・右）



⑥脚の裏を伸ばすストレッチ（左・右）



⑦お尻の筋肉を伸ばすストレッチ（左・右）



膝を抱えて、
胸に近づける

タオルを頼りに両手を
近づけていく。

やってみよう！



- ★深呼吸
- 1. 姿勢を正す
- 2. 息を吐ききる
- 3. ゆっくりと息を吸う
- 4. 吸いきったところで息を止め、5秒数える
- 5. ゆっくりと息を吐く

★階段昇降（歩き）〈踏み台昇降でも良い〉

・5分間

お疲れ様でした！