

* ぶらぶら体操は、手・足をぶらぶらさせ、筋肉をリラックスさせます。力を抜いて行いましょう。

ステップ1

- (行い方) 肘を軽く曲げ、両手の力を抜きぶらぶらする。
- ★ (回数) ぶらぶらした状態で10秒間



- ・背中を伸ばし、座りましょう。座り方は、どのような座り方でも構いません。
- ・手首の力を抜いて行いましょう。

ステップ2

- (行い方) 長座姿勢で両手を後ろにつき、軽く膝を曲げ上下に動かし、ぶらぶらする。
- ★ (回数) ぶらぶらした状態で10秒間



- ・手は指を広げ、支えやすい位置につきましょう。



- ・足を上下させるのではなく、左右にぶらぶらする行い方でも構いません。

リラックス 体操

2 ゆらゆら体操

*ゆらゆら体操は、からだをゆらし、心も体もリラックスさせます。目を開けて、全身の力を抜いて行いましょう。

ステップ1

- (行い方) 足裏を合わせ、膝を開いた姿勢で上体を左右にゆらす。
- ★ (回数) ゆらした状態で10秒間



・両手で足をつかみ行いましょう。



- ・力を抜いて、気持ちよく行いましょう。
- ・体を倒し過ぎないようにしましょう。

ステップ2

- (行い方) 長座姿勢で両手を後ろにつき肩を前後にゆらす。
- ★ (回数) ゆらした状態で10秒間



・上体を少し後ろに倒した姿勢で行いましょう。



・足は少し開きましょう。

* 上体起こしの体操は、上体をそらし、お腹の筋肉を伸ばしたり腰の筋肉を縮めたりします。ゆっくり行いましょう。

ステップ1

- (行い方) うつ伏せの姿勢で肘をつき、上体を起こす。
- ★ (回数) 上体を起こした状態で5秒間—脱力 (2回)

- ・指先を前方に向け両腕を平行にし、両足を開いて行いましょう。
- ・顎を引いて息を吐きながら上体を起こしましょう。



脱力状態

ステップ2

- (行い方) 手の平をついた姿勢から、ゆっくり肘を伸ばして上体を起こす。
- ★ (回数) 上体を起こした状態で5秒間—脱力 (2回)



脱力状態

- ・ゆっくり肘を伸ばすように行いましょう。
- ・腰の痛い方は上体の起こし方に注意しながら行いましょう。

【こんなこともやってみましょう】

*ステップ2は、手の位置を体に近づけると、より、お腹の筋肉が伸びます。



*このように脱力を行うと、より肩や腰が伸びます。

*腰の体操 I は、腰の筋肉を動かします。ゆっくりと呼吸をしながら、全身の力を抜いて行いましょう。

ステップ1

- (行い方) うつ伏せの姿勢で、腰を左右にゆらす。
- ★ (回数) ゆらした状態で10秒間

・体の力を抜き、腰を左右にゆらしましょう。

・足の甲は床につけたまま行いましょう。



ステップ2

- (行い方) うつ伏せの姿勢で、両膝を曲げ両足を左右にゆらす。
- ★ (回数) 5往復

・両足を軽く開き、足首の力を抜いて行いましょう。

・ワイパーのように左右に動かしましょう。



* 腰の体操 II は、腰をひねり、腰の筋肉を伸ばします。肩が床から離れないように気をつけて行いましょう。

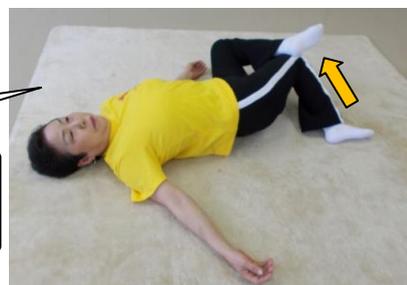
ステップ1

- (行い方) 両膝を曲げ、右足を左足に乗せ、右に倒す。(左右)
- ★ (回数) 倒した状態で5秒間



- ・ 顔は膝と反対方向に向けましょう。
- ・ 倒した足の膝が床につかなくても構いません。

- ・ きつい場合は、上を向いて行いましょう。
- ・ 息をはきながら、ゆっくり行いましょう。



ステップ2

- (行い方) 左膝を曲げ、膝の外側に右手を当て右に倒す。(左右)
- ★ (回数) 倒した状態で5秒間



- ・ 倒した足の膝が床につかなくても構いません。
- ・ 肩が床から離れないようにしましょう。



- ・ きつい場合は、上を向いて行いましょう。
- ・ 腰が伸びた感じがあれば、それ以上行わないようにしましょう。

リラックス 体操

6 全身の体操

*全身の体操は、全身の固まった筋肉をゆるめます。ゆっくり呼吸をしながら、行いましょう。

ステップ1

- (行い方) 片手を頭上に伸ばし、上半身を伸ばす。(左右)
- ★ (回数) 伸ばした状態で5秒間 - 脱力



- ・伸ばした腕は、手の甲を床につけましょう。
- ・上体は反らないように注意しましょう。



- ・全身の力を抜きましょう。

脱力状態

ステップ2

- (行い方) 両手を頭上に伸ばし、両足のつま先を下方に伸ばす。
- ★ (回数) 伸ばした状態で5秒間 - 脱力(2回)



- ・力を入れ過ぎると足がつる場合があるので注意しましょう。
- ・息を止めずに行いましょう。



リラックス 体操

1 リラックスの体操

* リラックスの体操は、体操の最後に行いますので、全身の力を抜きゆったりとした気持ちで行いましょう。

ステップ1

- (行い方) 仰向けの姿勢で、ゆっくり頭を左右に動かす。
- ★ (回数) 3往復



- ・首と肩の力を抜きましょう。
- ・首と肩の緊張をほぐします。

ステップ2

- (行い方) 仰向けの姿勢でお腹の上に手を置きゆっくり深呼吸する。
- ★ (回数) 3回(吸って、吐いてで1回)



- ・はじめに十分吐いてから鼻から吸い、口から吐きましょう。
- ・吸うときは手の平が持ち上がるくらいお腹をふくらませましょう。

- ・吐くときはお腹がへこむくらい十分に息をはきましょう。



- ◆最後に、全身の力を抜いてゆっくり深呼吸をしましょう。
- 回数は自分で決めましょう。

