

# 整理体操①～⑥

## 1 肩の運動 (2回)

息を吸いながら肩をすくめていき、吐くのと同時にストンと落とします。



**姿勢** 背もたれから背中を離し、足を肩幅に開きます。

**ポイント** 肩を落とすときは力を抜きます。

## 2 手首の運動 (2回:できる人は2回目は手を返して行う)

息を吐きながら腕を前に伸ばし、そのまま8秒間止めます。できる人は手を返してやってみましょう。



1回目は組んだ手をそのまま前に出します

2回目はできる人は手を返して行います

**姿勢** 背もたれから背中を離し、足を肩幅に開きます。胸の前で指を組みます。

**ポイント** 胸の前からまっすぐ伸ばします。

## 3 太ももの裏のストレッチ (左右各2回)

片足を軽く前に出し、前を見ながら4秒かけて身体を倒します。同じく4秒かけて戻します。



**姿勢** 浅く腰掛けて、両手で椅子の後ろを持ちます。

**ポイント** 膝は軽く曲げて運動します。視線が下を向いたり、背中が丸くならないように意識します。

## 4 ふくらはぎのストレッチ (左右各2回)

片足を軽く前に出し、足を出した方の手でつま先を持ちます。そのまま8秒間止めます。できる人はつま先を手前に引いてみましょう。

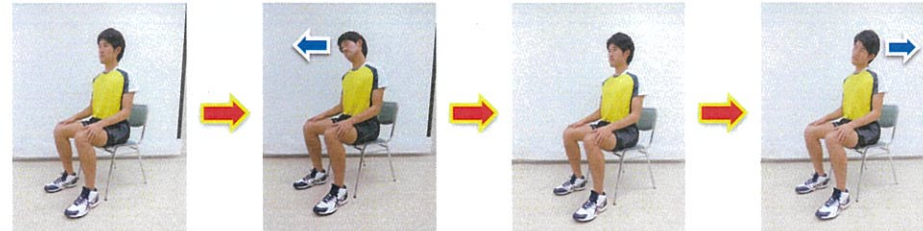


**姿勢** 浅く腰掛けて、両手で椅子の後ろを持ちます。

**ポイント** つま先が上を向き、ふくらはぎが伸びていることを意識します。

## 5 首の運動 (左右各2回)

頭を8秒かけて右へ倒します。ゆっくりと戻し、同じく8秒かけて左へ倒します。



**姿勢** 背もたれから背中を離し、足を肩幅に開きます。

**ポイント** 肩が上がらないように、肩に耳を乗せるように運動します。

## 6 深呼吸 (2回)

鼻から息を吸いながら手を横に開きます。



**姿勢** 背もたれから背中を離し、足を肩幅に開きます。

**ポイント** ゆっくり吸って、ゆっくり吐きます。