

心も体もすっきり体操

- 裸足になりましょう。
- 無理せず体調に合わせて行いましょう。
- 1~5は床に座って、6~10は立って行います。

1 足指ほぐし



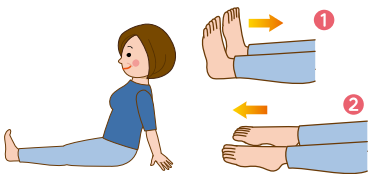
足指を軽く引っ張りながら根元から回す。

2 足首回し



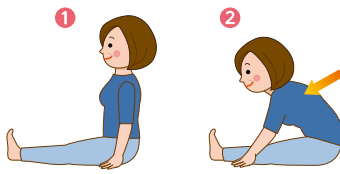
手の指と足の指で握手をし、足首を回す。

3 足首の曲げ伸ばし



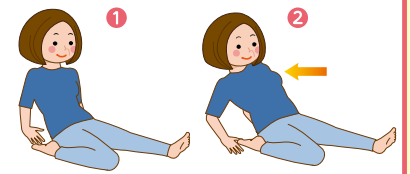
両足を前に伸ばし、①つま先を自分の方へ向けるように足首を曲げ、②次に足の甲を伸ばす。

4 前屈



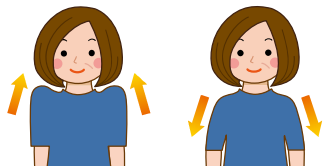
①両足を伸ばし、姿勢を正す。②息を吐きながら体を前に倒す。

5 ももの前伸ばし



①片足を伸ばし、反対の足は曲げて膝を床につける。②そこから上体を後ろに倒す。反対も行う。

6 肩の上げ下げ



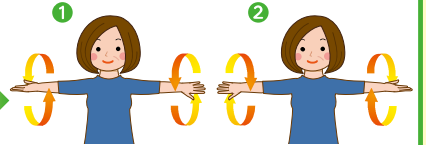
背筋を伸ばして姿勢を正す。両肩を耳の近くまで上げ、力を抜いて下ろす。

7 肩回し



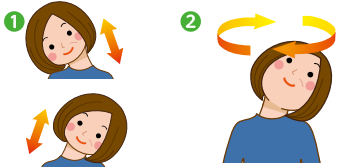
両肩に手を置いて、肩を中心に肘で円を描くように回す。

8 腕ひねり



両手を横に伸ばし、肩の高さに上げる。①右手の平は天井、左手は親指を下に向けて腕をひねる。②反対にもひねる。

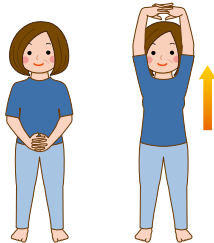
9 首のストレッチ



首伸ばし
①頭を右(左)へ倒し、左(右)の首筋を伸ばす。

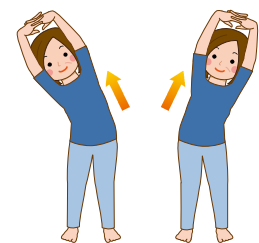
首回し
②目を開けたまま、ゆっくり首を回す。

10 背伸び



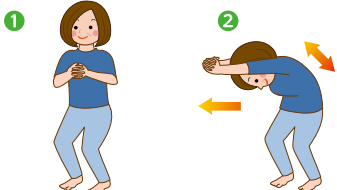
両手を組んで上に大きく伸びる。

11 脇のばし



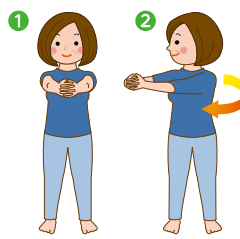
両手を組んで上に上げ、上体を左右へ倒す。

12 背中まるめ



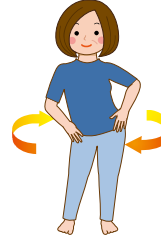
①息を吸いながら両手を体の前で組んで、②息を吐きながら手を前に伸ばして背中を丸める。

13 体ひねり



①両手を組んで肩の高さに上げる。②ゆっくりと両手と上体を右へひねる。反対も行う。

14 腰回し



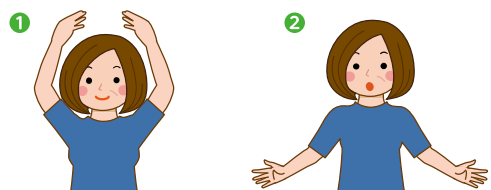
両手は腰に置いて腰で円を描くように右へ回す。反対も行う。

15 ふくらはぎ伸ばし



①右足を一步前に出し、両足のつま先は真っ直ぐ前に向ける。②手は右ももに置いて両足のかかとは床に付けたまま右膝を曲げる。反対も行う。

16 深呼吸



①両手を上げながら鼻から息を吸う。②両手を下ろしながら口から細く長く吐く。