

# 東大阪市 楽しくトライ体操【リラクゼーション】



☆コマ図の順番にしたがって体操を楽しみましょう。

<p>1) <b>深呼吸</b>。×2回 *最初に息を吐きます</p>	<p>2) 腕を伸ばすようにして、<b>体側</b> (体の横) を伸ばします。(左右)</p>	<p>3) 上半身を後ろにひねり、<b>腰</b>を伸ばします。(左右)</p>	<p>4) お腹を前へ突き出し、次に内側に凹ませます。</p>	<p>5) 胸の前で手を君でボールを抱えるようにしてお腹を凹ませます。視線はおへそへ。肩甲骨を開くように<b>背中</b>を伸ばします。</p>
<p>6) 後ろで手を組んで<b>胸</b>を伸ばします。 椅子の背中を持ってOK。</p>	<p>7) <b>首の横</b>を伸ばします。お尻の下にはさんだ手と反対側に頭を傾けます。</p>	<p>8) 7) に続いて、顎を軽くひいて、<b>首の斜め後ろ</b>を伸ばします。</p>	<p>9と10) 7)と8)の左右反対側を行います。</p>	<p>11) 片方の腕を前方に伸ばし、反対側の手で胸に引き寄せます。<b>肩</b>を伸ばしましょう。(左右)</p>
<p>12) 肩を回してほぐします。</p>	<p>13) <b>上腕の外側</b> (二の腕) を伸ばします。 *力まないように注意します。</p>	<p>14) 肩を回してほぐします。</p>	<p>15) 手の平を上向きして下向きに反らせて、<b>手首</b>を伸ばします。(左右)</p>	<p>16) <b>太ももの後ろ側</b>を中心に伸ばします。(左右) *次の図を参照</p>
<p>16) *参照図</p>	<p>①浅めに椅子に座ります。 ②かかとをつけて片足を前に伸ばします。 ③伸ばした足の太ももに手を添えて、体をクの字に倒して強さを調整します。 *視線は前向きで背すじを伸ばして行います。</p>	<p>自分のペースで無理なく続けましょう!</p>	<p>コマ図撮影協力： 平成26年度 第1期楽しくトライ 体操推進員の皆さん</p> <p>作成協力： 公益財団法人 大阪YMCA</p>	

☆リラクゼーションのポイント！  
 ☆伸ばしているところを意識して行いましょう！  
 ☆気持ち良いと感じる強さで行います。  
 ☆息を止めないように力まずにリラックスして行いましょう！