## 東大阪市 楽らくトライ体操【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。

1) 深呼吸。×2回 \*最初に息を吐きます





2)腕を伸ばすように して、体側(体の横) を伸ばします。(左右)





3) 上半身を後ろにひねり、腰を伸ばします。(左右)

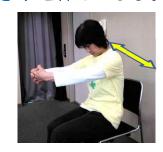




4) お腹を前へ突き出し、次に内側に凹ませます。



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 背中を伸ばします。



6)後ろで手を組んで 胸を伸ばします。 椅子の背中を持ってもOK。





7) **首の横を**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。





8) 7) に続いて、顎を軽くひ いて、**首の斜め後ろ** を伸ばします。



9と10) 7)と8)の左右反対 側を行います。



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。 肩を伸ばしましょう。 (左右)



12) 肩を回してほぐし ます。



13) 上腕の外側 (二 の腕) を伸ばします。 \*カまないように注意します。





14) 肩を回してほぐします。



15) 手の平を上向きして下向きに反らせて、 手首を伸ばします。

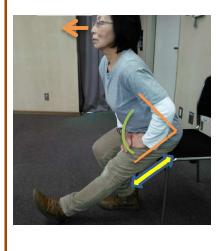
(左右)



16) 太ももの後ろ 側を中心に伸ばしま す。(左右)



16) \*参照図



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。



自分のペー スで無理な く続けまし ょう! コマ図撮影協力: 平成 26 年度 第 1 期楽らくトライ 体操推進員の皆さん

作成協力:
公益財団法人
大阪YMCA

**☆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!