

1 頭リセット体操 ストレートネックを防ぎましょう



ここで
10秒

ここで
10秒

ここで
10秒

両手で胸を固定し
天井を見上げて
首の前側をストレッチ

右手で左肩を固定し、頭を右側に傾け
そのまま左上を見上げるようにねじり
アゴを上げて首の左側をストレッチ
※反対側も同様に行いましょう

頭の後ろで手を組み
アゴを胸元に引き寄せ
手でその動きを手伝って
首の後ろをストレッチ

2 胸リセット体操 猫背を防ぎましょう



ここで
5秒

ここで
5秒

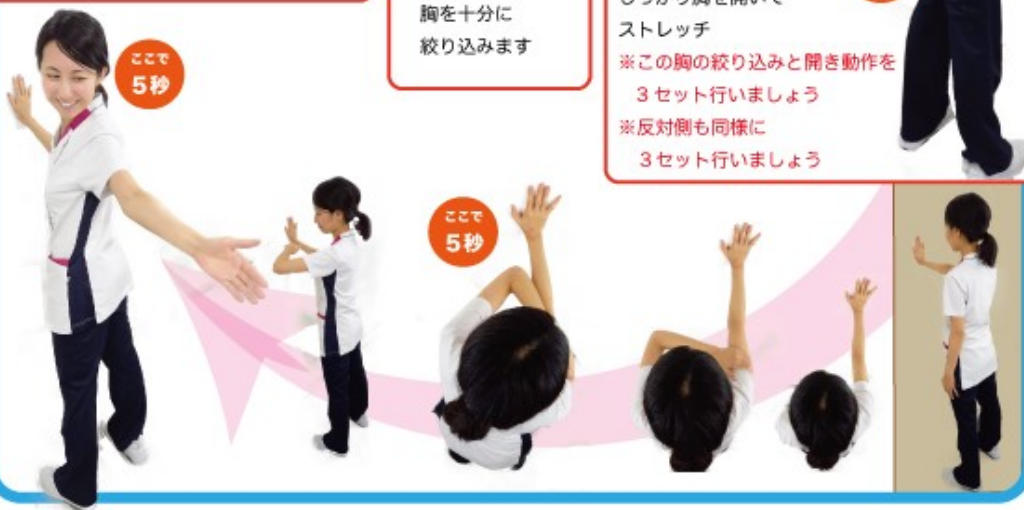
正面の壁に左側の手のひらをつけ
右手を左肩にのせて準備完了です

右肘を左肘に
近づけるように
胸を十分に
絞り込みます

左手は壁についたまま
右後ろを指差すように
しっかり胸を開いて
ストレッチ
※この胸の絞り込みと開き動作を
3セット行いましょう
※反対側も同様に
3セット行いましょう

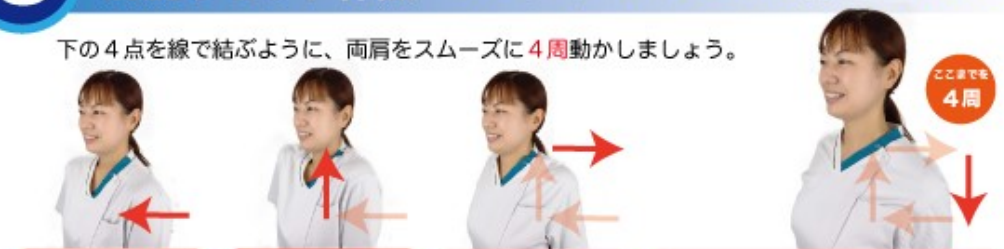
ここで
5秒

ここで
5秒



3 肩腕リセット体操 腕を軽く動かす基本を作りましょう

下の4点を線で結ぶように、両肩をスムーズに4周動かしましょう。



ここで
4周

両肩を前に寄せて

前の上にあげて

上の後ろに引き

後ろの下におろす。この位置が大事！！



ここで
10秒

ここで
10秒

頭の後ろで両手を組んだまま
右足を左足の前にクロスし
右側に上半身を倒して
左半身をストレッチ

続いて足の左右を
組み替えて
左側に上半身を倒して
右半身をストレッチ

※片足立ちが日頃から難しい方は、
椅子に座って脇腹伸ばしだけ
左右とも10秒間行いましょう

4 腰足リセット体操 かかともから脇腹まで伸ばしましょう



重心は
前へ

ここで
10秒

ここで
10秒

右足を後ろに引き、
かかとを床につけます。
そこで両手を水平に広げ
て準備完了です

右と左、それぞれに
上半身をねじってストレッチ
※続いて足の前後をかえて
同様に行いましょう

※片足立ちが日頃から難しい方は、
椅子に両手でつかまって
左右のアキレス腱と股関節周りを
10秒間ストレッチするだけでも結構です
つま先が正面を向き、
後ろにある足は膝をしっかり伸ばしましょう