

朝日3分体操 かわら版その8～全身をほぐして・伸ばして・動かす～

1 上半身をほぐす

① 鎖骨の下に手を当てて、手に少し圧をかけてずらすようにさすってほぐします



② 脇に手を当てて、脇の下から腰まで手を当てる位置を変えながらほぐします



2 上半身を伸ばす

手を組んで、手を斜め前に伸ばします
頭は腕と腕の間に入れます



3 足をほぐす

① 座って太ももの裏の筋肉に手を当てて、足をプンプンと曲げ伸ばしします
太ももの後ろがほぐれます



② 次にふくらはぎの筋肉の付け根のところに手をかけて足先を上げ下げします
ふくらはぎがほぐれます



4 足を伸ばす

片足を一步前に出して膝に手を置き、背筋を伸ばしておへそを突き出すようにしておじぎをします



5 上半身を動かす

平泳ぎをするみたいに体の前で大きな円を描くように手を動かします



6 体幹を動かす

肘と反対側の膝をタッチするようにくっつけます(左右交互に)
タッチが難しい方はつける気持ちで行います



7 足を動かす



足の付け根に指先を当てて、お辞儀をします



お尻を突き出して、座ろうかな、やめとこうかなという感じでゆっくりと動きます

立ち上がった時にお尻をきゅっとしめる