

鼻から勢いよく息を3秒で吸います。



息をゆっくりと7秒から10秒かけて吐き出します。



首の運動です。頭を前に倒し5秒数えます。
この時に首の後ろが伸びるのを感じましょう



今度は頭を後ろに倒し5秒数えます。
この時に首の前が伸びるのを感じましょう



今度は頭を左に倒し5秒数えます。
この時に首の右側が伸びるのを感じましょう



今度は頭を右に倒し5秒数えます。
この時に首の左側が伸びるのを感じましょう



今度は頭を左に回し5秒数えます。
この時に首の右側が伸びるのを感じましょう



今度は頭を右に回し5秒数えます。
この時に首の左側が伸びるのを感じましょう



今度は両手を組み前に出します。
ここから両手を拳上します。



組んだ両手をできるだけ高く拳上します。
この時天井を見て背中を伸ばすようにし5秒数えます。



両手をできるだけ高く拳上した姿勢から
そのまま左側に体を倒します。



左側に体を倒したら5秒数えます。



両手をできるだけ高く拳上した姿勢から
今度は右側に体を倒します。



右側に体を倒したら5秒数えます。



両手を組んで前に出します。
ここから左に回旋します。



左に回旋したら5秒数えます。



両手を組んで前に出します。
今度は右に回旋します。



右に回旋したら5秒数えます。



両手を頭の後ろで組んで、
頭を下げ両肘を閉じます。閉じたまま5秒数えます。



両手を頭の後ろで組んで、
頭を上げ両肘を開きます。開いたまま5秒数えます。



立ち上がって、両手を組んで前に出し、
そのまま床に手を付け5秒数えます。



この時はできるだけ、腰を上げ
膝を伸ばすようにします5秒数えます。。



椅子に座って両手を組んで前に出し、
この位置から両手を組んだまま立ち上がります。



立ち上がるときはゆっくりと立ち上がり
完全に腰と膝を伸ばしましょう。
立ったら5秒数えまた座ります



両手を組んだまま床に手をつきます。
この位置から両手を上げ立ち上がります。



立ち上がったならそのまま両手を拳上し、
天井を見ながら腰と背中を伸ばして5秒を数えます。



手すりやテーブルにつかまって片脚立ちの練習です。
左脚は腰より高く上げ5秒数えます。



今度は右足です。右脚は腰より高く上げ5秒数えます。





つま先立ちです。
出来るだけ高く踵を上げ5秒数えます。



つま先上げです。
出来るだけ高くつま先を上げ5秒数えます。



握力をつける運動です。
タオルを固く結びます。2回結びます。



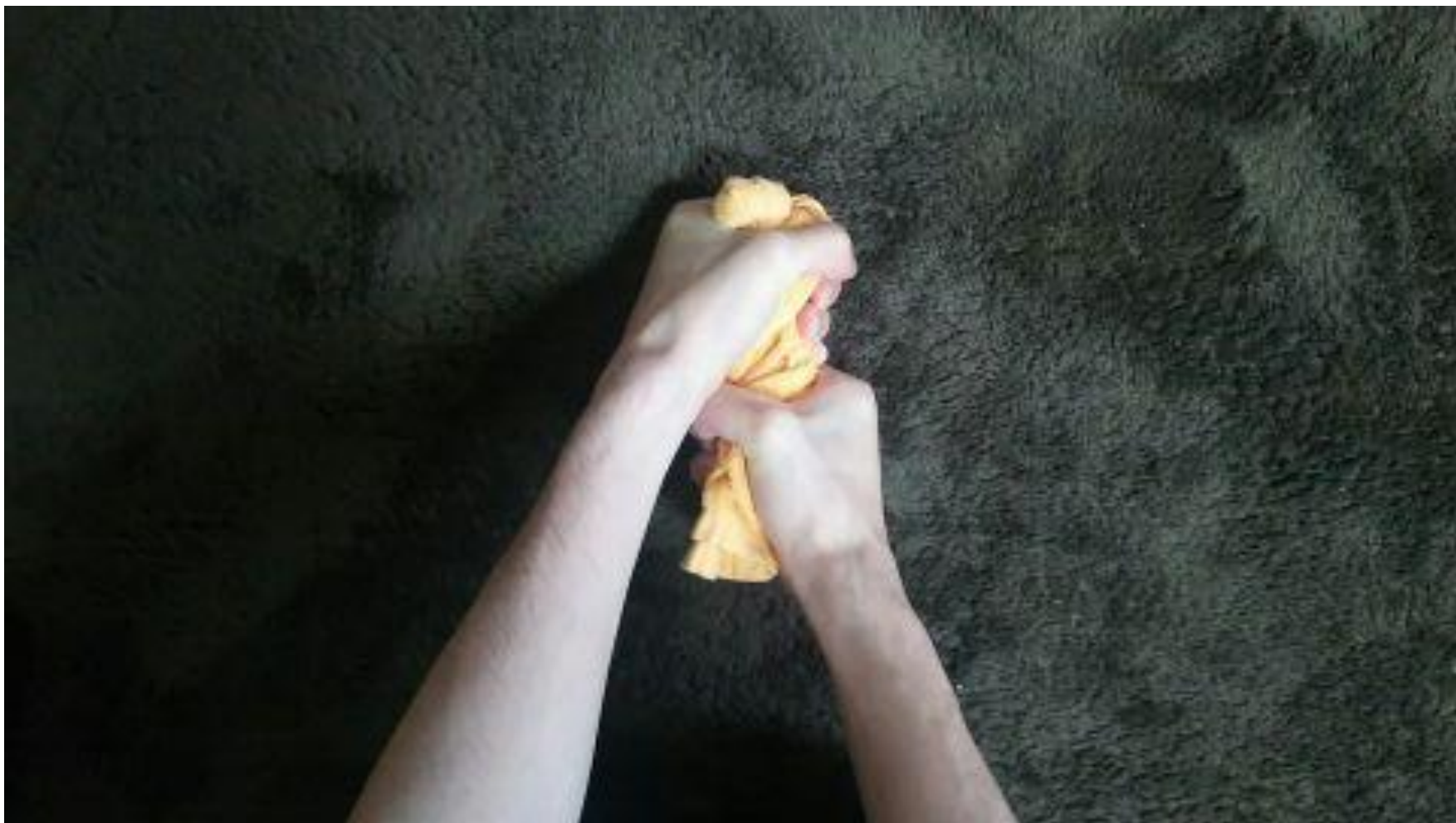
結び目をほどきます



タオルをしぼります



雑巾のようにタオルをしぼります



持ち方を反対にしてタオルをしぼります



タオルを握ったまま引っ張ります



タオルを上から持ち、指を伸ばして引っ張ります



タオルを横から持ち、指を伸ばして引っ張ります