


<p>首筋のばし</p>  <p>息を吐きながら、頭をたおします</p>	<p>首まわし</p>  <p>ゆっくり大きく首をまわします</p>	<p>手首のばし A</p>  <p>①手の甲を外にむけます ②指を手前に引き、手首から前腕の外側をのばします</p>	<p>手首のばし B</p>  <p>①手のひらを外にむけます ②指を手前に引き、手首から前腕の内側をのばします</p>
<p>大あくび</p>  <p>①肩幅に足を開きます ②ゆっくり息を吸いながら大あくびをして、10～15秒伸ばします</p>	<p>肩周辺のストレッチング</p>  <p>①後ろで両手を組みます ②その手を軽く上げ、胸を開くように伸ばします</p>	<p>肩まわし</p>  <p>①手先を肩におきます ②ひじで円を描くように肩をゆっくりまわします</p>	<p>膝まわし</p>  <p>両手を両膝に当て、ゆっくりとまわします</p>
<p>腰ひねり</p>  <p>①足を肩幅に開いて立ちます ②肩や腕の力を抜いて、両腕をからだに巻きつけるようにひねります</p>		<p>足のリラックス</p>  <p>①足のつま先を上げながら、ふくらはぎをのばします ②ふくらはぎに緊張を感じたら、力を抜いて休みます</p>	<p>脚振り</p>  <p>足首の力を抜いて、ブラブラと振ります</p>

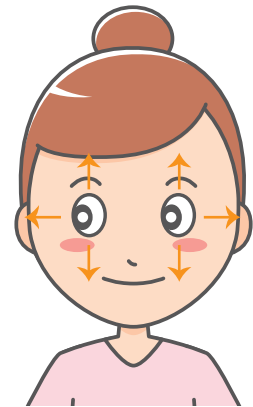
目の体操



①目をかたく閉じます



②目をパッと開きます



③視線だけを上下左右に動かします

眉の上



10円玉くらいの円を描きながら、
眉頭から眉尻にかけてマッサージし
ましょう

目と眉の間



①額に人差し指と中指を置きます
②眉頭の下のくぼみを親指で押さえ
ましょう

目の下



ほお骨の上を押さえましょう

目じりの外側どうしりょう (瞳子膠)



①目じりの外側のくぼみにひとさし
指をおきます。
②息を吐きながら押しましょう

肩けんせい (肩井)



①中指と人差し指を重ね、呼吸に合
わせて、息を吐くときにグーッと
押します

手の甲こうこく (合谷)



①親指を人差し指の骨が交わるすぐ
手前に親指を当てます
②人差し指の付け根に向けて少し強
めの力で押します