



～呼吸と運動～

暑くなってきた季節こそ、落ち着いて呼吸をしましょう！

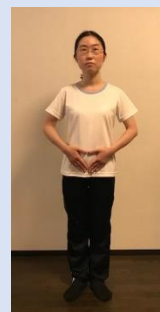
① 基本の呼吸



- (1) おへその下に手をあてる
- (2) 背中を抜いて息を吸う
- (3) おへその下を意識しながら息を吐き切る
- (4) (2)～(3)を1分ほど繰り返す

☆ポイント☆

- ・まっすぐ立って体の中心を意識しましょう
- ・あせらずゆっくり呼吸しましょう



足は閉じてても開いても大丈夫ですが開いたほうが安定します♪

② つまづき防止運動



- (1) 足をそろえていすに座る
- (2) いすの両端をつかむ
- (3) なるべく高く片方のももを上げる
- (4) 左右交互に5回ずつ行う

☆ポイント☆

- ・ももを上げるときに腰をそらさないようにしましょう
- ・左右5回ずつを3セット行ってみましょう



③ 早口言葉のトレーニング

- (1) 基礎編

赤巻紙 青巻紙 黄巻紙

- (2) チャレンジ編

消費支出費 非消費支出費

☆ポイント☆

- ・マ行は唇をしっかりと閉じてから発音しましょう
- ・シャ行は息をしっかりと吸ってから発音します



無理せず、ご自分の体力に合わせて行ってください

