



～リラックスと運動～

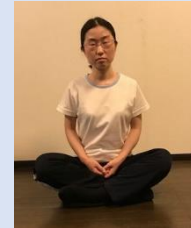
季節の変わり目だからこそ肩の力を抜きましょう！

① 瞑想呼吸法

- (1) あぐらをかいて座る
- (2) 目を閉じて静かに息を吸う
- (3) 3秒ほど息を止める
- (4) (2)～(3)を10分ほど繰り返す

☆ポイント☆

- ・ご自分の好きなにおいなどを嗅ぎながら行うとリラックス効果が上がります
- ・頭の中を空っぽにするようなイメージです



② 肩甲骨寄せ

- (1) 背中の後ろで手を組む
- (2) 組んだ手を伸ばして肩甲骨を寄せて大きく呼吸を3回する
- (3) 腕を下ろし呼吸を整える
- (4) (2)～(3)を3分ほど繰り返す

☆ポイント☆

- ・肩甲骨を柔らかくするイメージで行いましょう
- ・手を組むことが難しい時は無理せずに行いましょう



座ってもできますよ♪

③ 早口言葉のトレーニング

- (1) 基礎編

坊主が 屏風に 上手に 坊主の 絵を描いた

- (2) チャレンジ編

菊栗 菊栗 三菊栗 あわせて 菊栗 六菊栗

☆ポイント☆

- ・息をよく吸ってしっかり声を出しましょう
- ・力行の連続は一音ずつ発音して練習しましょう



無理せず、ご自分の体力に合わせて行ってください