

自宅でできる簡単トレーニング Vol.13

～背中を楽にしよう～

肌寒くなってきましたね。暖かくしてお過ごし下さい

① 背中力を抜く息づかい 2

- (1) ゆっくりと息を吐いて 3 秒ほど止める
- (2) 力を緩めて自然に息を入れる
- (3) 10 秒ほどかけてすこしずつ息を吐いていく
- (4) (2)～(3)を 10 分ほど繰り返す

☆ポイント☆

- ・呼吸をしながら腰から背中にかけて脱力します
- ・首の後ろが動かないよう注意しましょう



② 肩甲骨ストレッチ 1

- (1) 腕を肩の高さにあげて肩甲骨を寄せる
- (2) 腕を開きながら鼻から 3 秒吸う
- (3) 閉じながら口から 7 秒吐く
- (4) (2)～(3)をそれぞれ 5 回ほど行う

☆ポイント☆

- ・前かがみにならないように気を付けましょう
- ・しっかり息を吐きましょう



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

歌唄いが来て歌唄えというが
歌唄いぐらい歌唄えれば歌唄う

(2) チャレンジ編

東京特許許可局今日許可却下

☆ポイント☆

- ・長い早口言葉なのではじめはゆっくり
だんだん早くしてみてください
- ・チャレンジ編は最高難度です



無理せず、ご自分の体力に合わせて行ってください