

～呼吸を整えよう～

季節の変わり目だからこそ肩の力を抜きましょう！

① 簡単腹式呼吸

- (1) みぞおちを軽く指で押し込む
- (2) 押し込まれた場所を跳ね返すようにして息を吸う
- (3) 膨らんだおなかを飛ばさないように息を吐く
- (4) (1)～(3)を3分ほど繰り返す

☆ポイント☆

- ・少し難しいと思われるかもしれませんが慣れれば簡単です
- ・みぞおちの部分に横隔膜があります

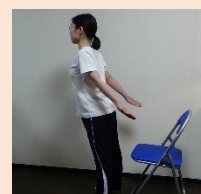


② ひざ痛緩和トレーニング

- (1) 肩幅程度に足を広げて座る
- (2) 両手は頭の横にパーで開いて息を3秒吸う
- (3) 口から7秒吐きながら腕を振り下ろし立ち上がる
- (4) (1)～(3)を3分ほど繰り返す

☆ポイント☆

- ・ひじを直角にするよう意識しましょう
- ・立ち上がる時は自重を感じながら立ち上がります



③ 早口言葉のトレーニング

- (1) 基礎編

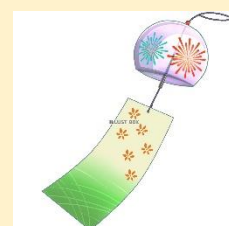
京の狂言師が狂言今日して京へ帰る

- (2) チャレンジ編

骨粗しょう症勝訴

☆ポイント☆

- ・リズムを感じながら舌を動かして活舌トレーニングします
- ・難しい時はゆっくり意味を感じながら言います



無理せず、ご自分の体力に合わせて行ってください