

# 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

座ってでもできますよ！



- 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
  - ・しっかりと息を吐きましょう



- ① 背中の力を抜く息づかい 2
  - (1) ゆったりと息を吐いて 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
  - ・首の後ろが動かかないよう注意しましょう

## 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