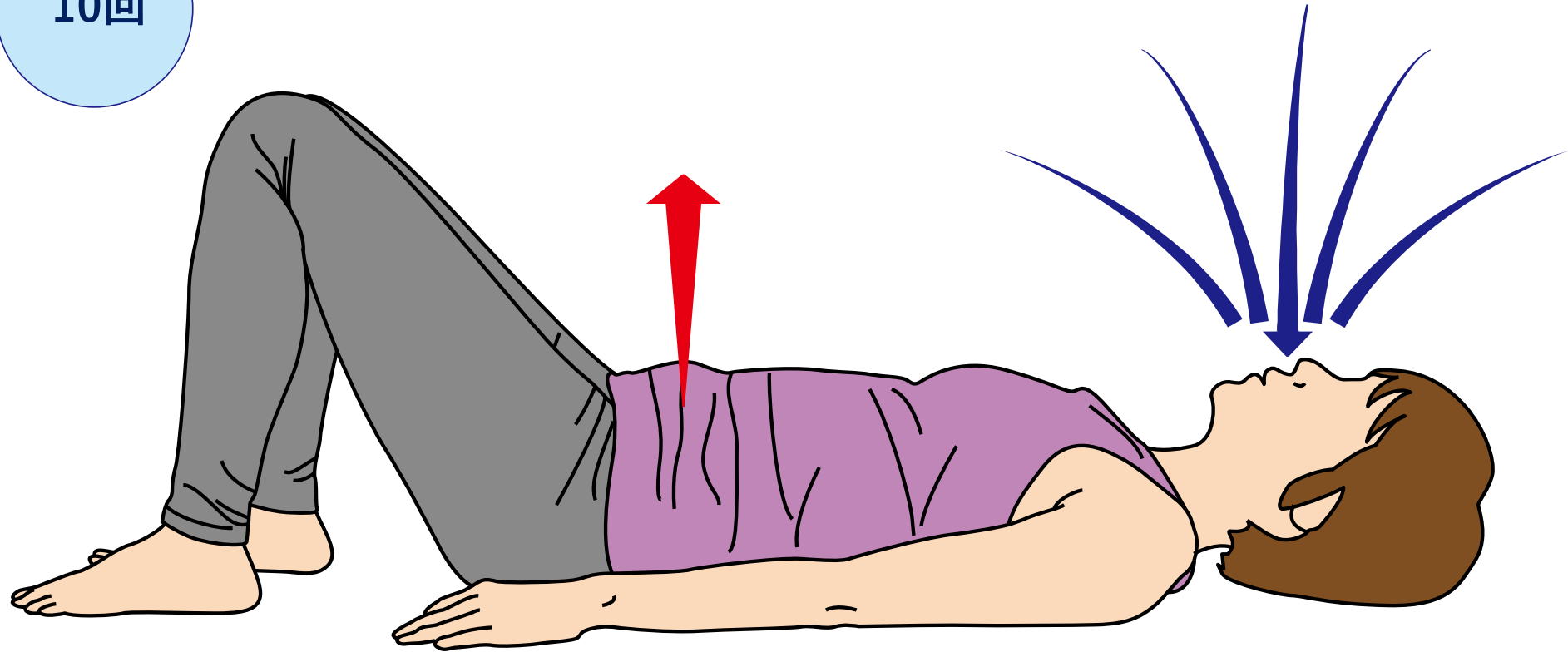


# 腹式呼吸

---

10回

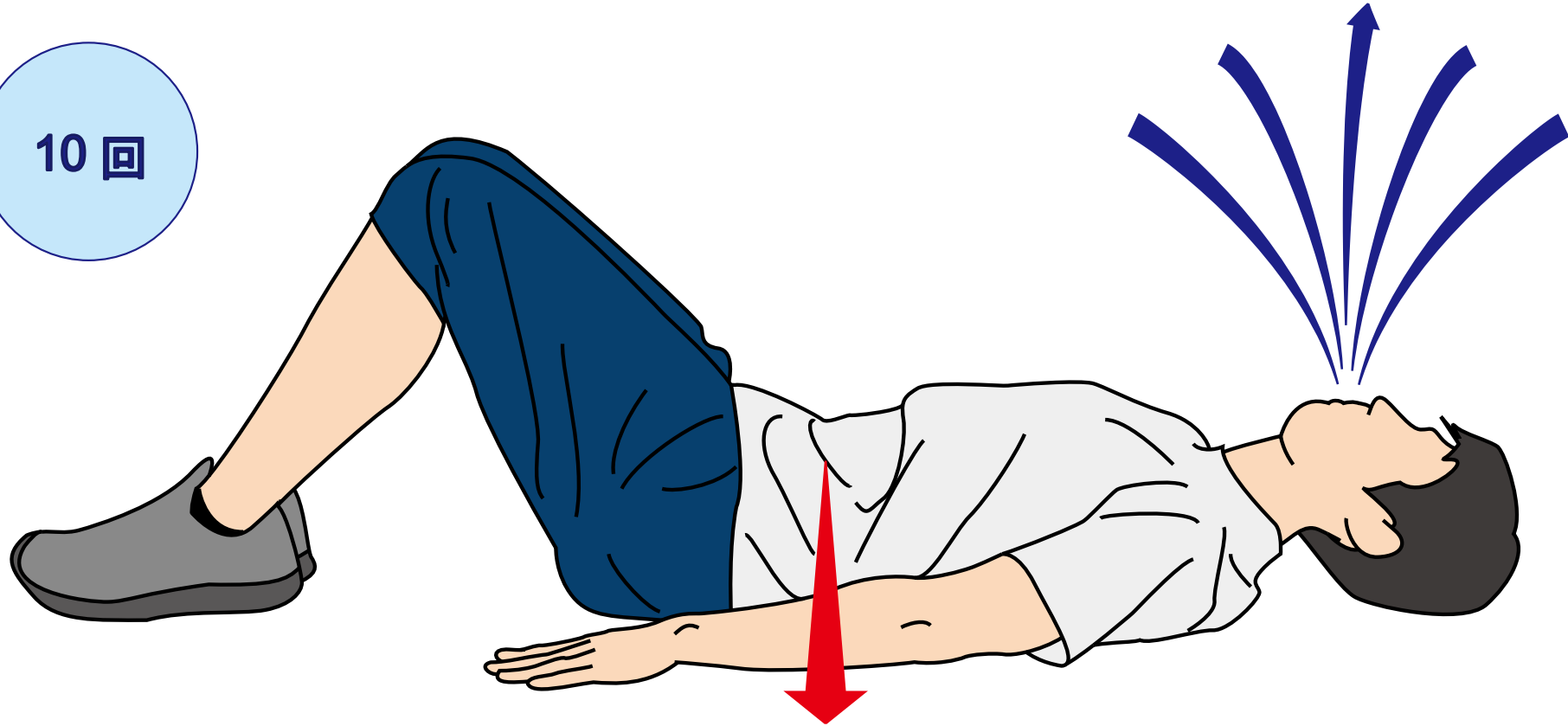


- ① ゆっくり鼻から息を吸って、お腹を膨らませます
- ② 口をすぼめてゆっくり息を吐き切ります

# ドロイン

---

10回

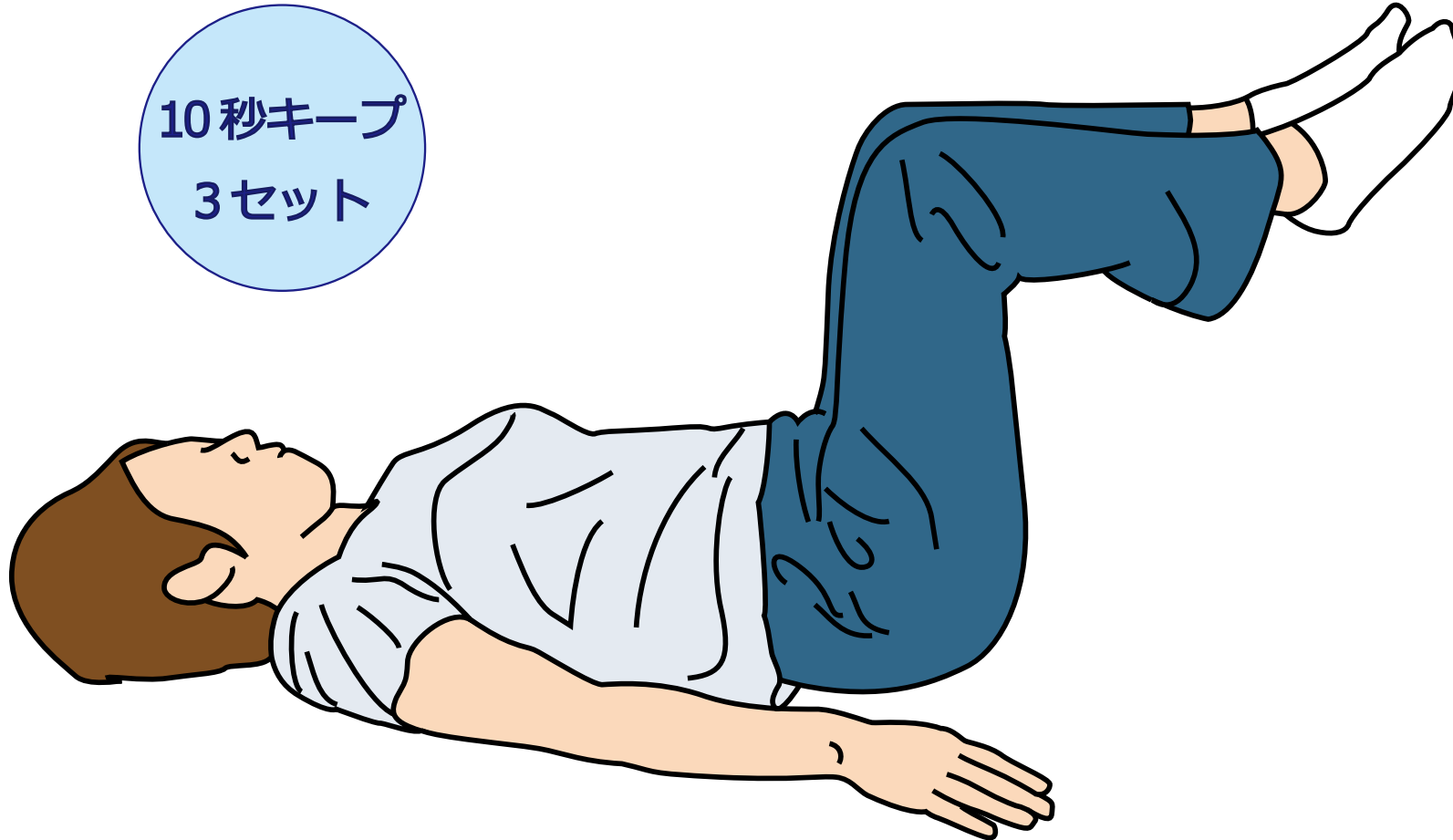


- ・ 深く息を吸い込んだあと、口をすぼめてゆっくり息を吐いていく
- ・ 息を吐きながら、お腹をへこませていく
- ・ 腰の浮いている部分を床に押し付けていくようにして

# 腹筋トレーニング

---

10秒キープ  
3セット

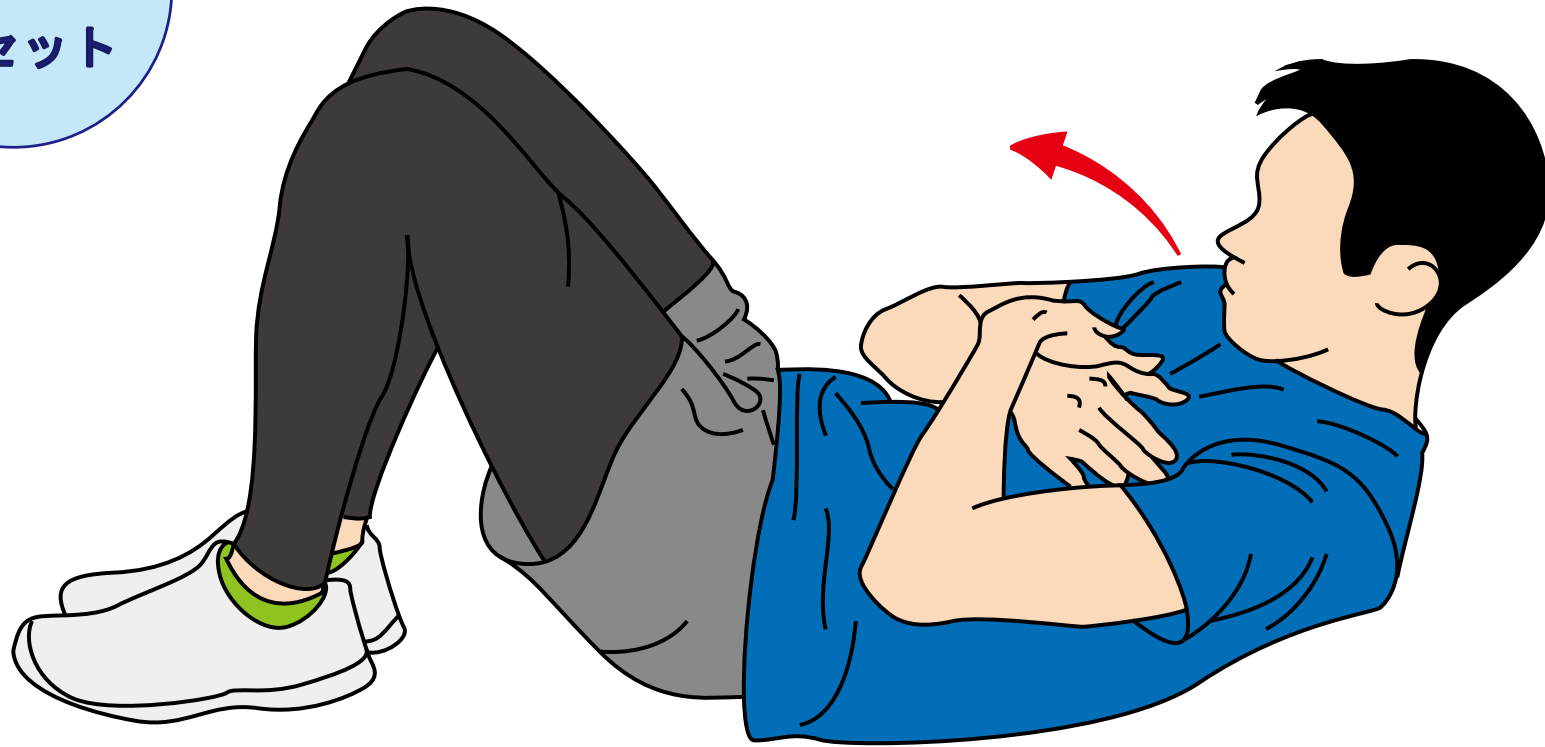


- ・膝を 90°に曲げて両足を浮かします
- ・ゆっくり浮かしてゆっくり降ろしましょう

# 腹筋

---

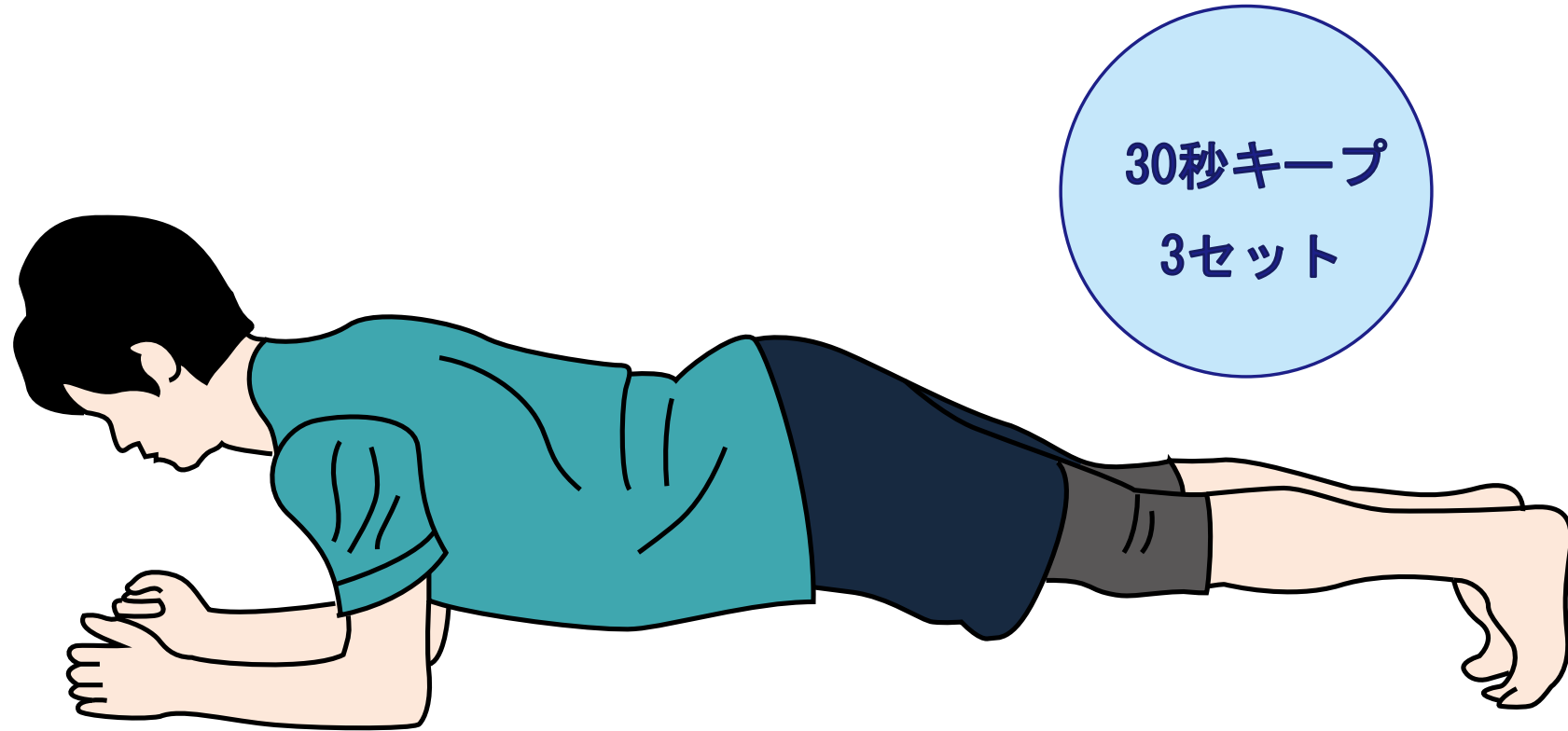
10回  
2セット



両手を胸の前で組んで、頭を上げてお臍を見ます

# プランク

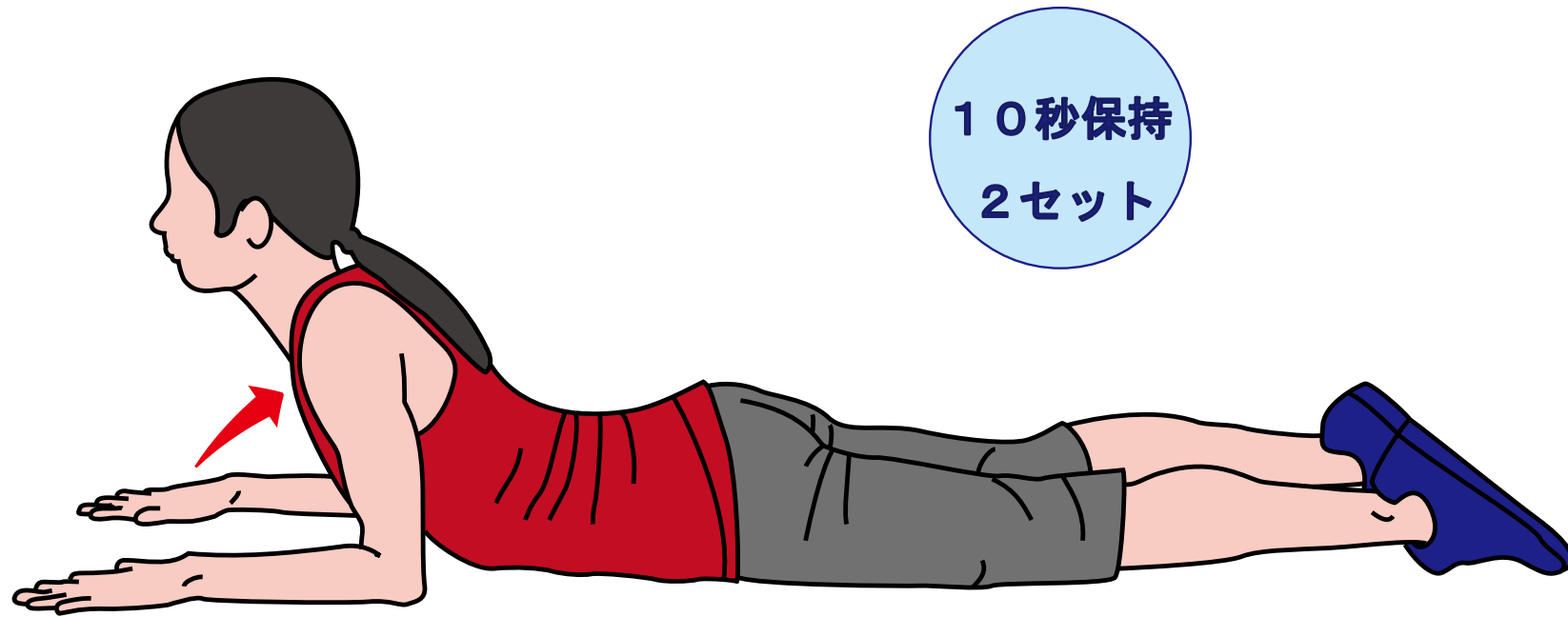
---



お尻が出たりおなかが出たりせず、出来るだけ体が一直線になった状態を維持しましょう

# パピーポジション

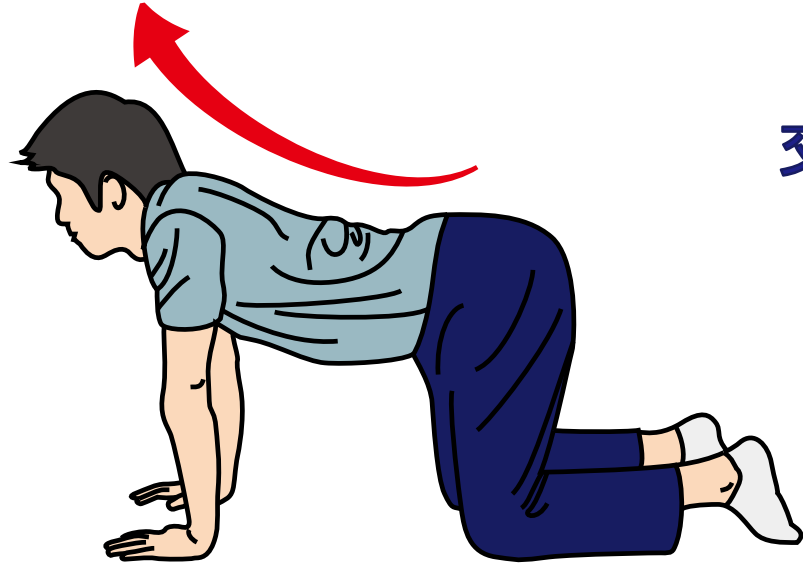
---



- ・ うつ伏せになって、両腕で胸を持ち上げていきます
- ・ 出来るだけ背筋は使わず、腕の力で胸を持ち上げるように

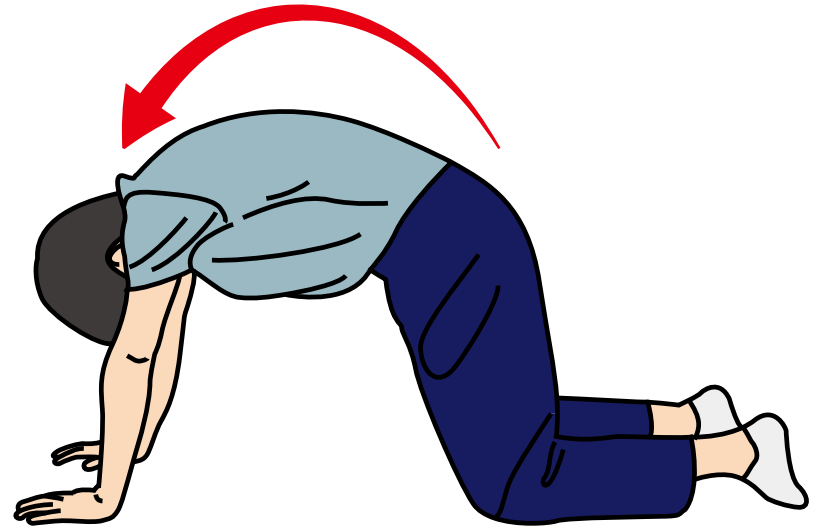
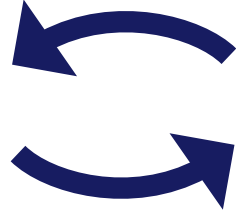
# キャットアンドドッグ

---



顔を挙げて腰を反らします

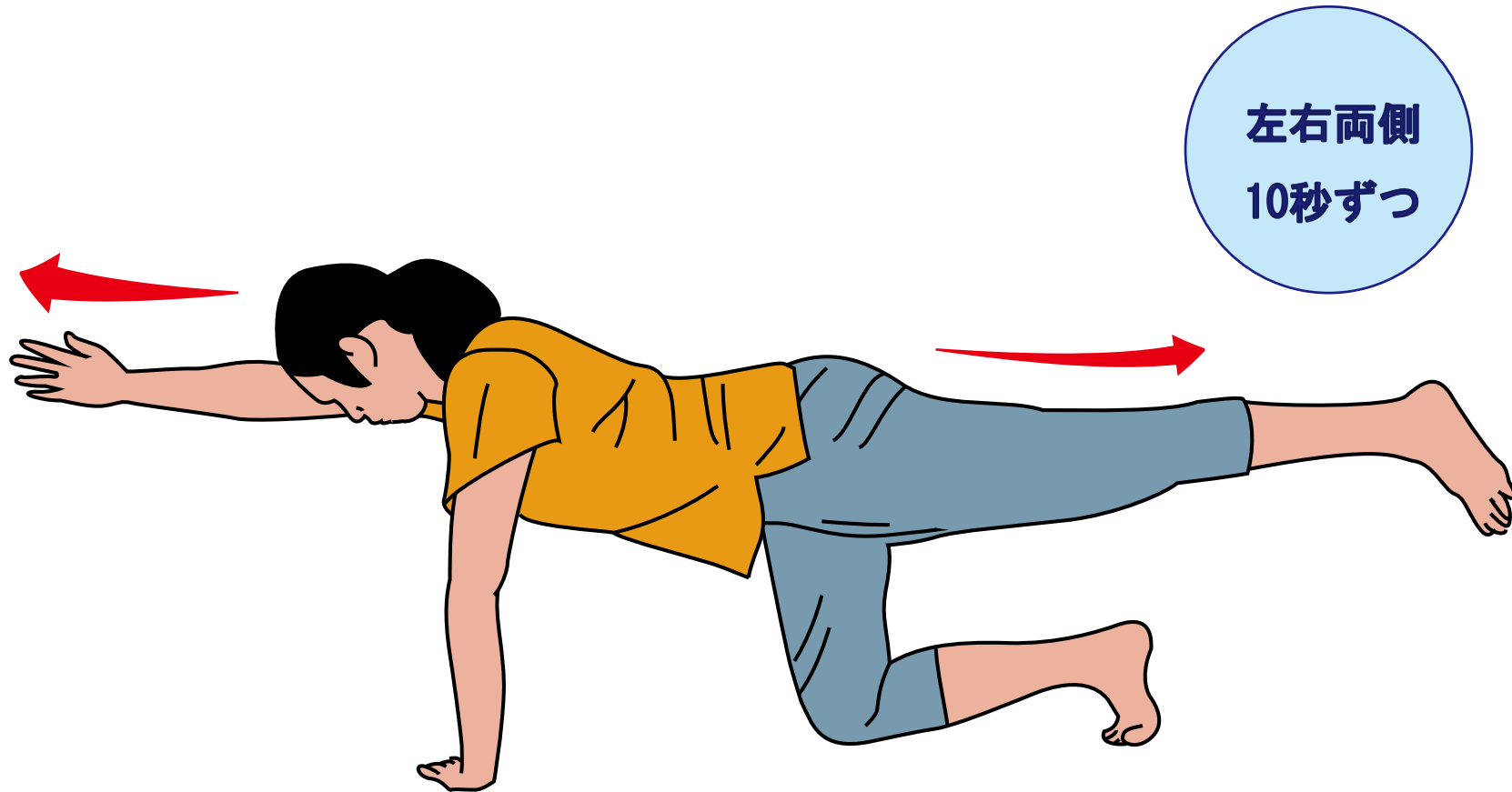
交互に10回



顎を引きながら背中を丸めます

# ダイアゴナル

---



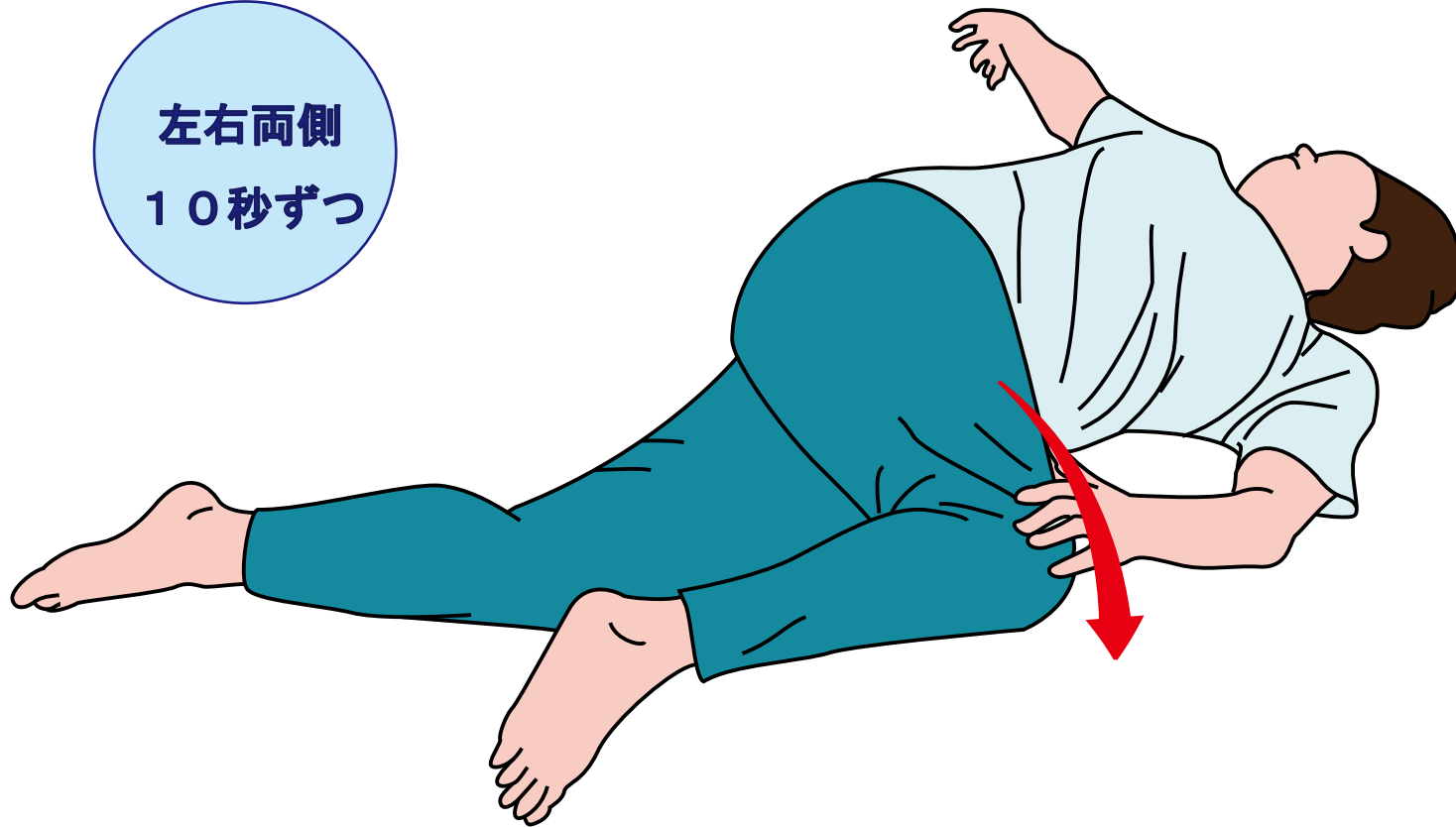
- ・ 四つ這いになったあと、右手と左手を挙げて真っすぐ伸ばします
- ・ 挙げる手と足を交代します



# 体幹回旋運動

---

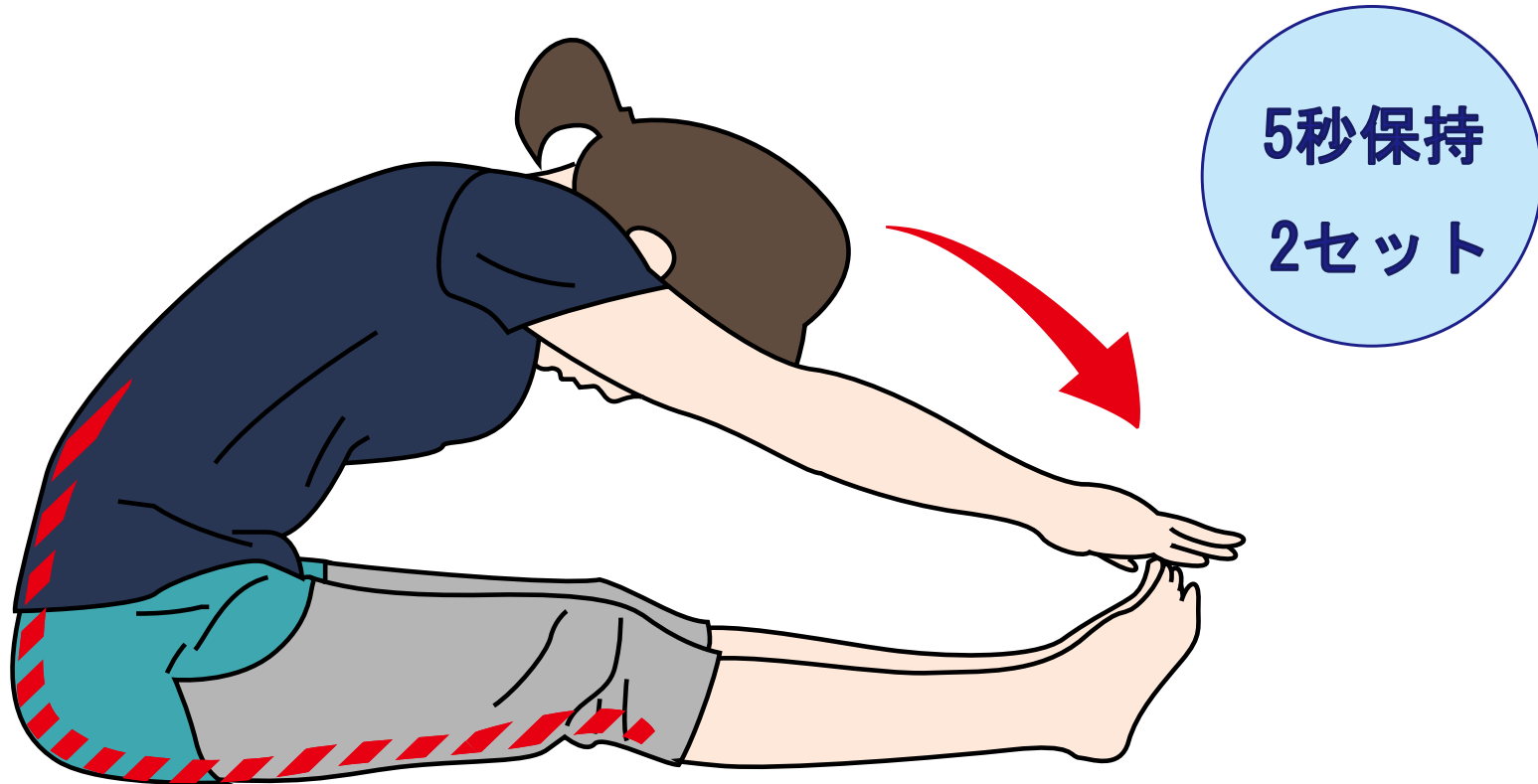
左右両側  
10秒ずつ



- ・ 仰向けに寝た状態で、片方の膝を反対側に倒していきましょう
- ・ 胸と顔は天井を向いたまま
- ・ 出来る人は膝を手で少し上から押さえましょう

# 長坐位体前屈

---

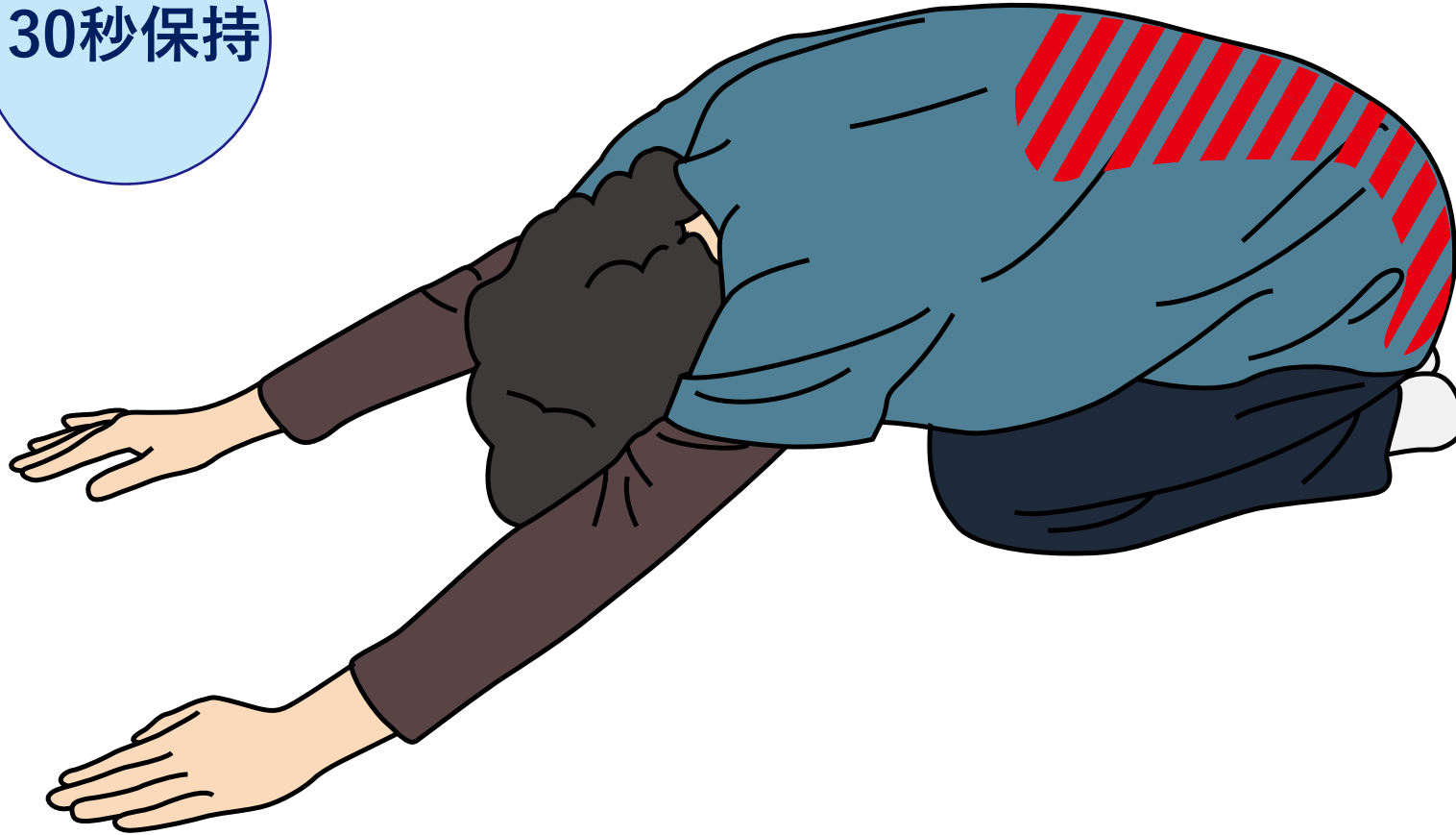


- ・ 太ももの後と臀部～腰部をストレッチします
- ・ ゆっくり息を吐きながら前傾していきましょう

# ディーププリフレクション

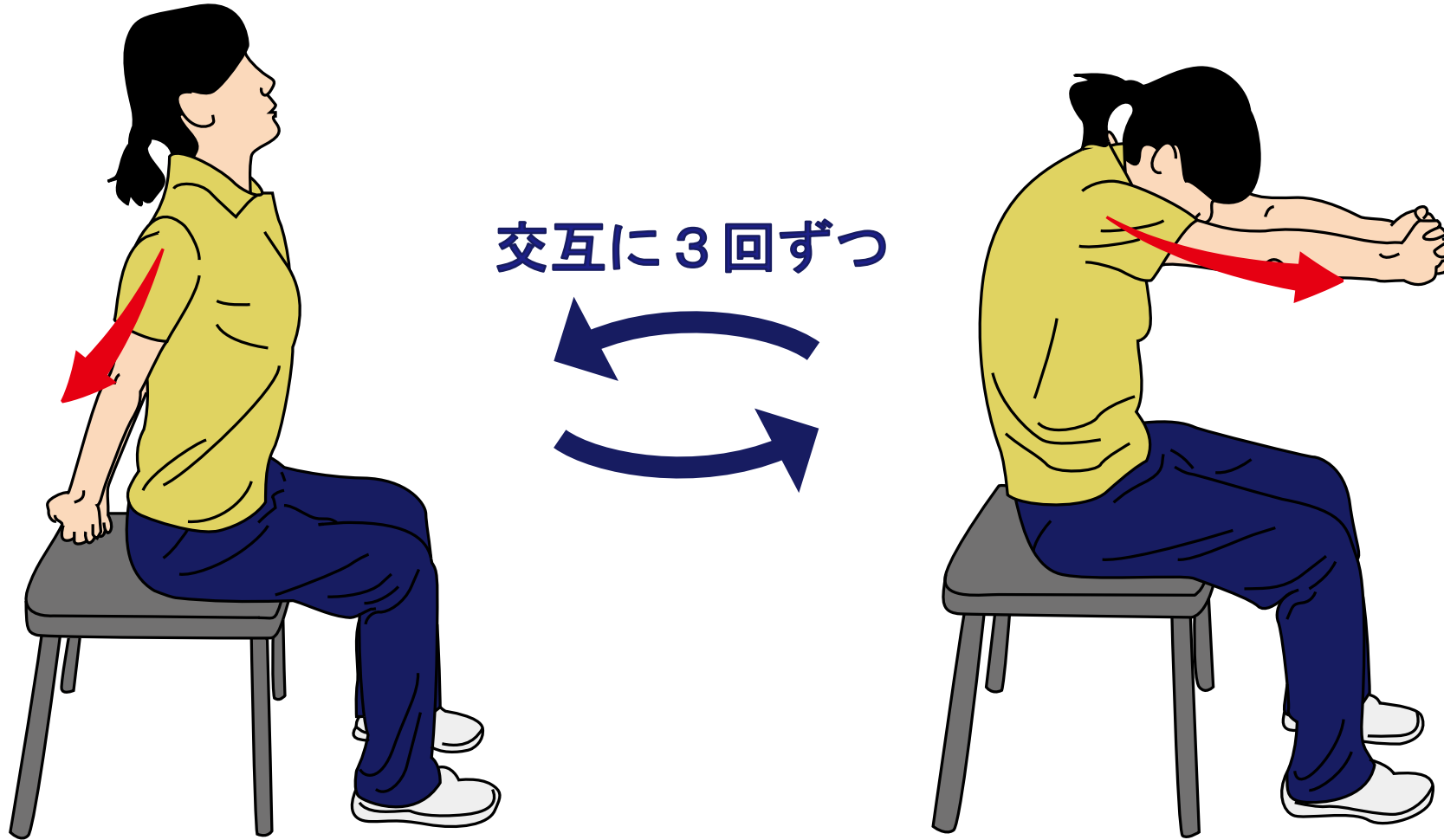
---

30秒保持



- ・両膝を揃えて、足は重ねない
- ・下を向いて両腕を伸ばします

# 肩甲骨の内外転運動

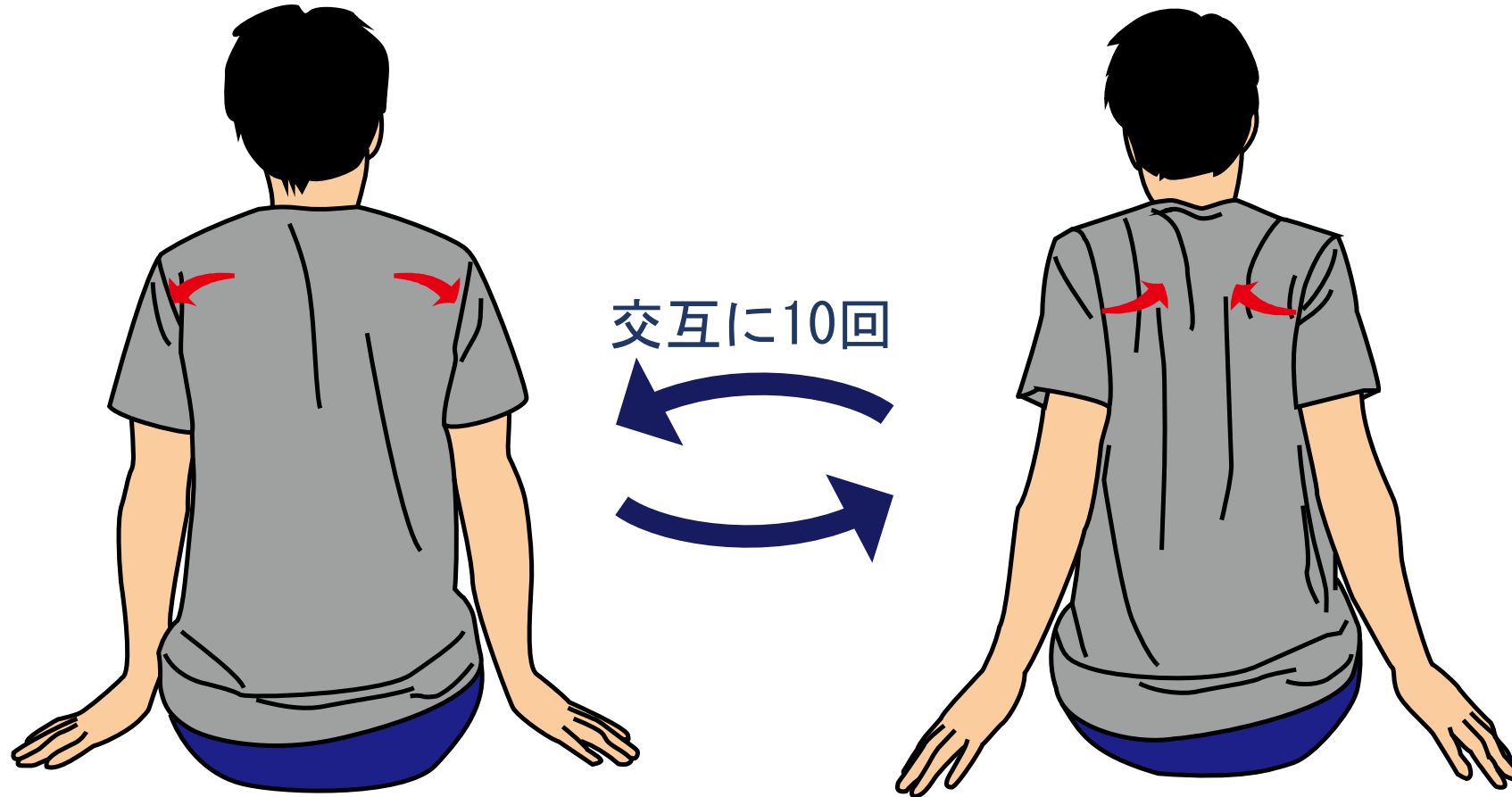


肩をしっかり後ろで寄せ合って3秒保持

腕をしっかり前に引き出して3秒保持

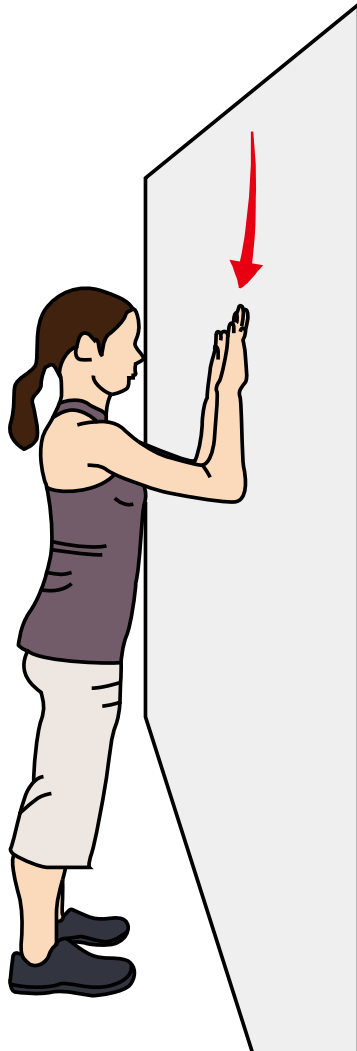
# 肩甲骨の内転運動

---



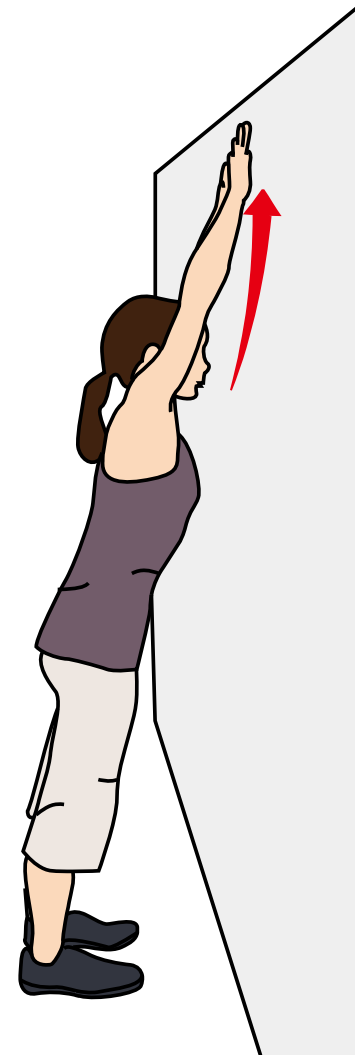
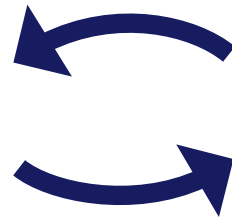
- ・ 猫背予防に効果があります
- ・ 肩は上がらない様に気を付けましょう

# 壁つたい背伸び運動



壁から10cm離れて立ちます  
両手の手の平を壁に着けます

交互に  
5回



壁をつたいいながら、ゆっくり腕を上げていきます  
顔を上げたまま、出来るだけ背を伸ばしていきます

# 頸部のストレッチ（側屈）

---

左右両側  
10秒保持  
2セット

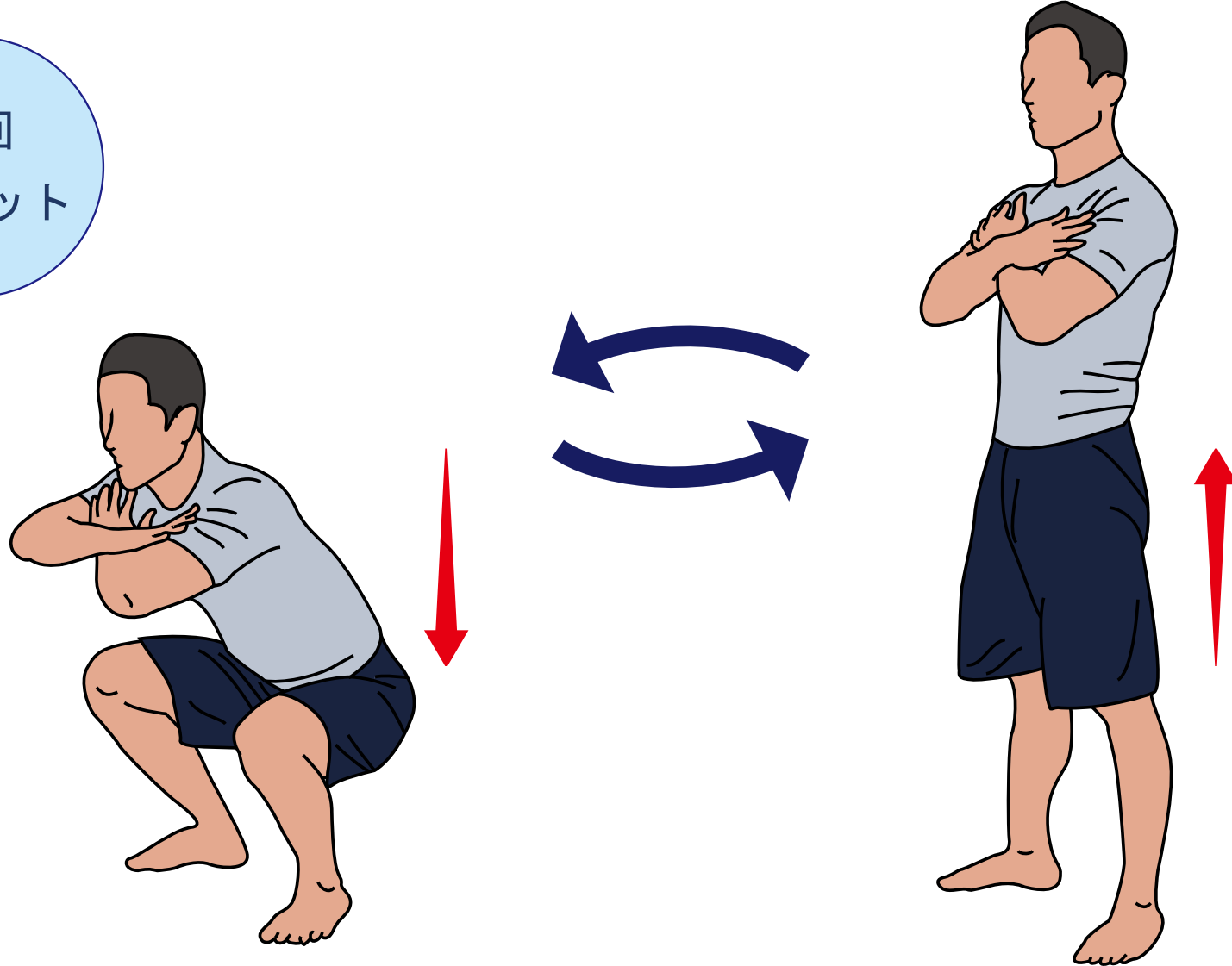


- ・手で頭を押さえて首の角度を固定します
- ・反対側の肩を下に降ろしていきます

# ディープスクワット

---

10回  
2セット



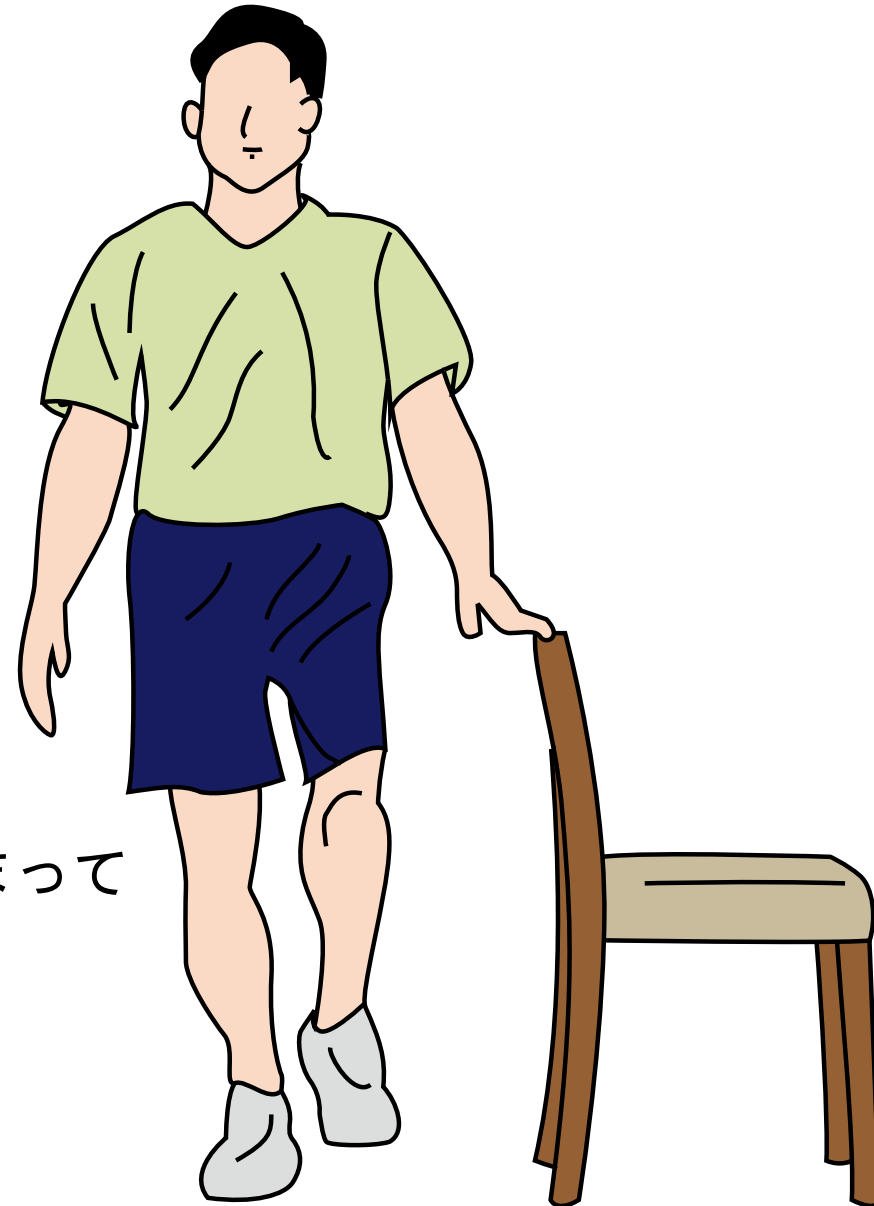
胸の前で腕を組んで、しっかり沈み込みます



# 片足立ちバランス

---

10秒  
左右3セット



- ・必ず椅子やテーブルに片手でつかまって
- ・出来るだけ軽く触れた状態で
- ・目線は真っすぐ前