

# 今月の運動 心身を調整する快適エクササイズ

快適エクササイズは、自分の心身と向き合う・対話する時間です。  
耳心地のよい音楽を流しながら、実践してみましょう。

## 1 立位で全身ストレッチ 視線は手のひら



①肩幅を目安に足を前後に開き、大きなボールを抱えるようにして手を組みます。

肩幅よりも広め、  
つま先は真っ直ぐ前方に



②息をゆっくりと吐きながら、身体を右へ捻り、20 数えます。反対側も同様に行います。

おへそを中心に



③手を前に出し、手首をしなやかに動かします。

## 2 仰向けで腰捻り

①膝を立て、仰向けになり、手のひらを上にして、身体の横に置きます。



②息を吹きながら、両膝を同時に倒します。肩が浮かない程度まで倒したら、力を抜いてリラックスします。



## 3 腹式呼吸

2 -①のように仰向けになります。

①自分のペースでゆっくりとした呼吸を5～10 回行います。



②鼻から吸って口から吐く呼吸を5～10 回続けます。息を吸うときのお腹の膨らみと息を吐くときのお腹のへこみに意識を向けます。



③鼻から吸って鼻から吐く呼吸を5～10 回程度続けます。このときもお腹の膨らみやへこみに意識を向けます。



④自分の呼吸に戻して、呼吸の深さに意識を向けてリラックスします。