



手足の指や関節を屈伸します。



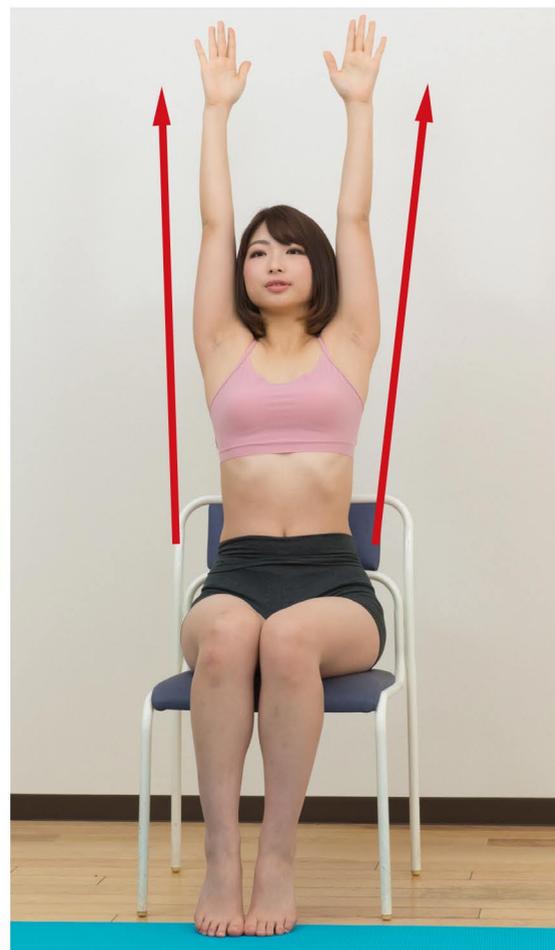
一、準備体操を  
始めよう

四肢の末端の関節筋肉を  
ほぐし、脳・肺・心臓など  
に運動を始めるサインを送  
ります。

運動時の安全を確保する  
ため、つま先立ち・かかと  
挙げ訓練、腹筋運動以外は、  
イスに座って座位で行いま  
す。



精神を統一・集中し、この姿勢を30秒から数分間、できるだけ長く保ちます。ストレッチしたままの姿勢を長くキープすることで、腕、肩、胸部の筋肉強化を目指します。両腕を下ろし、肩の力を抜いて、少し休みます。



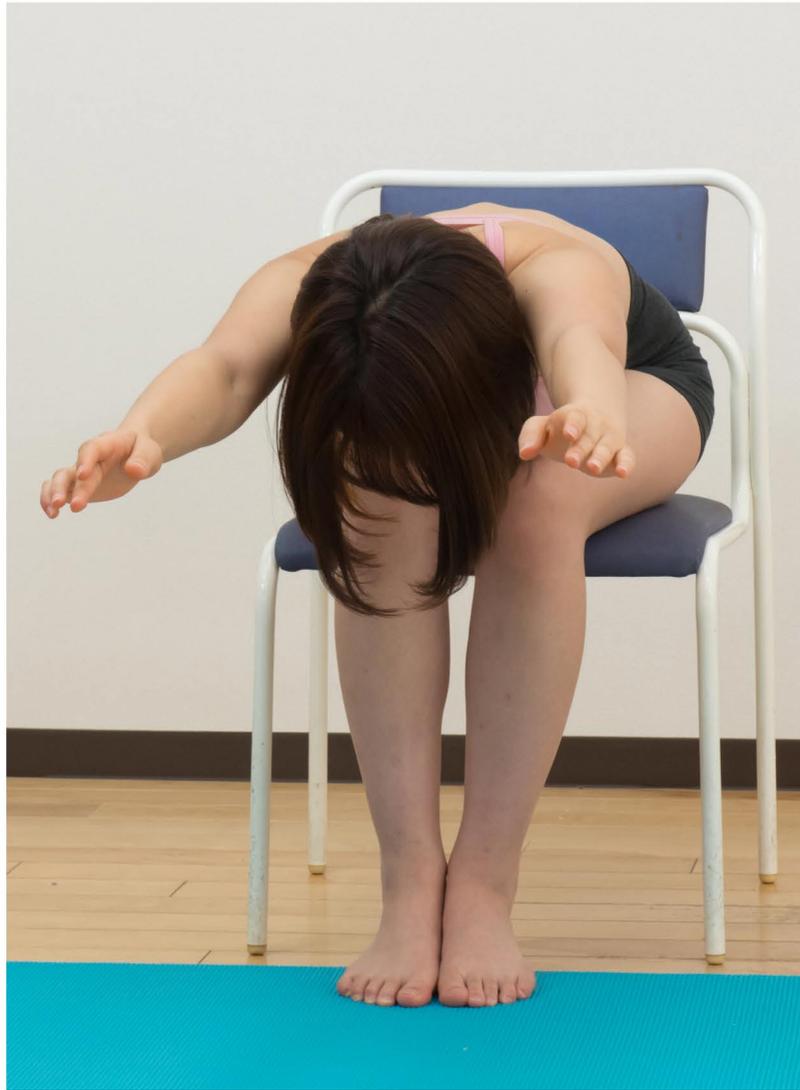
イスに座り、背もたれに腰を固定したままの姿勢で、大きく息を吐きながら、両腕・背筋を真っすぐ上に伸ばし、ストレッチをします。

【実技①】

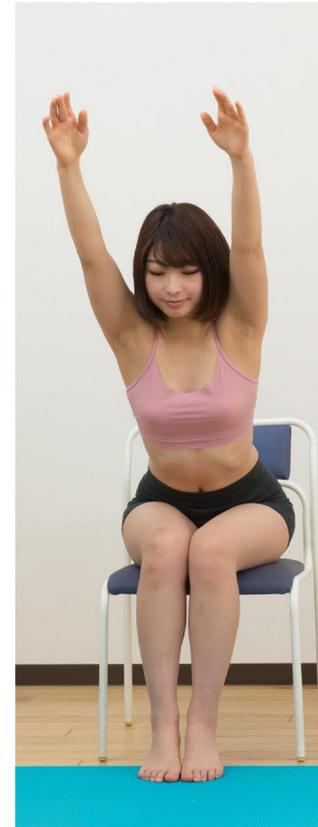
二、猫背を予防・改善しよう



再び大きく息を吐きながら、両腕・背筋を真っすぐ上に伸ばします。呼吸を整えたら、ゆっくりと息を吐きながら、挙げた両腕と両側の胸・腹筋群を左右にストレッチします。



胸・腰部の筋肉をストレッチします。



【実技③】

まず両腕を前方に伸ばし、大きく息を吐きながら、背中を丸めて両腕を前方にずらし、背部の筋肉をストレッチします。



両腕を真上に挙げた姿勢から、大きく息を吐きながら、背中を丸めて両腕を前方にずらします。背筋をしっかりと伸ばし、背中中の筋肉をストレッチします。この姿勢を約5秒間保ちます。

