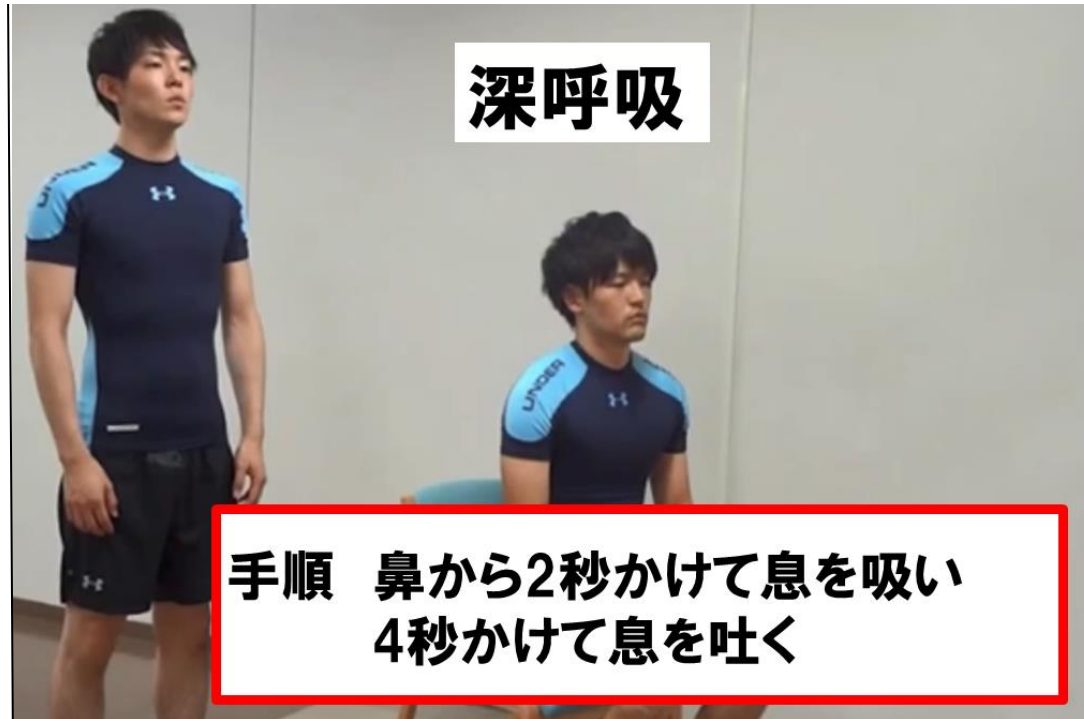


呼吸体操

- ① 深呼吸
- ② 首のストレッチ
- ③ わき腹のストレッチ
- ④ 腕を上げる運動



① ②
③ ④



腕を上げる運動

手順 両手を上げながら息を吸い
下しながら息を吐く

ポイント
腕を1. 2で上げて
3・4・5・6で下げる

腹式呼吸

5 6

7

腹式呼吸

ポイント
息を吸ったときにお腹が膨らんでいることを確認する

手順 両手を胸とお腹にのせる。
膝を立てる。
鼻から長く息を吸い口からゆっくり吐く。