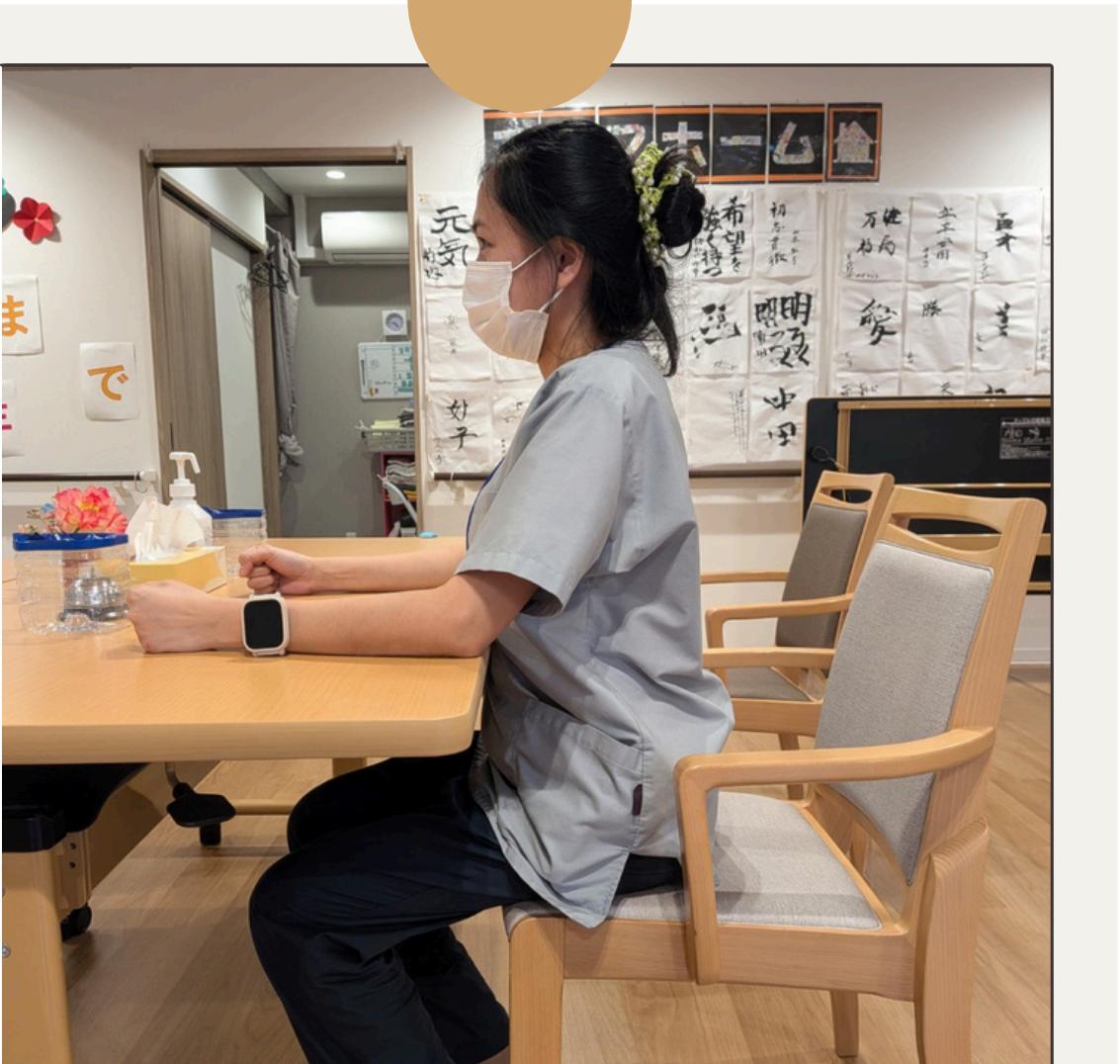


# 基本の姿勢



テーブルに肘を置いて  
姿勢を維持する

## ☆やり方

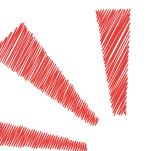
- ・テーブルに両肘を置いて背筋を伸ばす。
- ・顔は頑張って正面を向く。
- ・1分間、良い姿勢を維持できるようにする。

## ☆意識するポイント

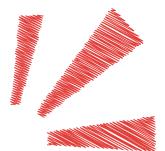
- ・最初は肘で体を支えても大丈夫です。  
徐々に腕にかかる体重を減らしていくことが大切です。
- ・目線は前に向ける。  
何か目印になるものを見つけて、そこから視線が落ちない  
ようにする。

できるようになったら  
少しずつ時間を  
長くしていきましょう。

最初の目標は  
15秒🌟



チャレンジ！  
慣れてきたら肘を置かずに挑戦してみましょう🌟



## 座ったままできる体操 ②

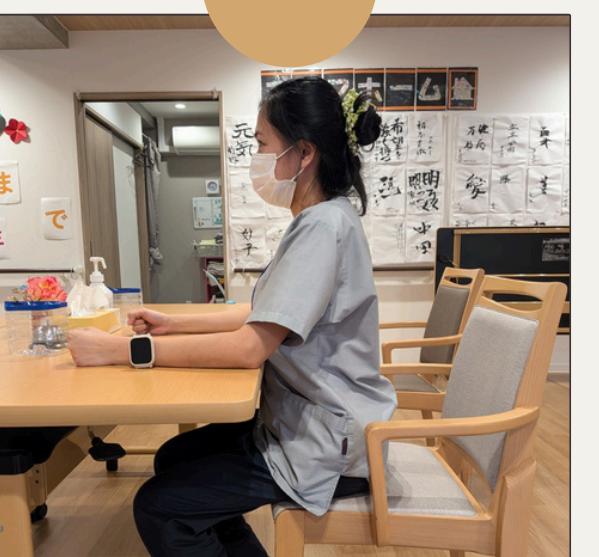
# 上を向く体操

### ☆やり方

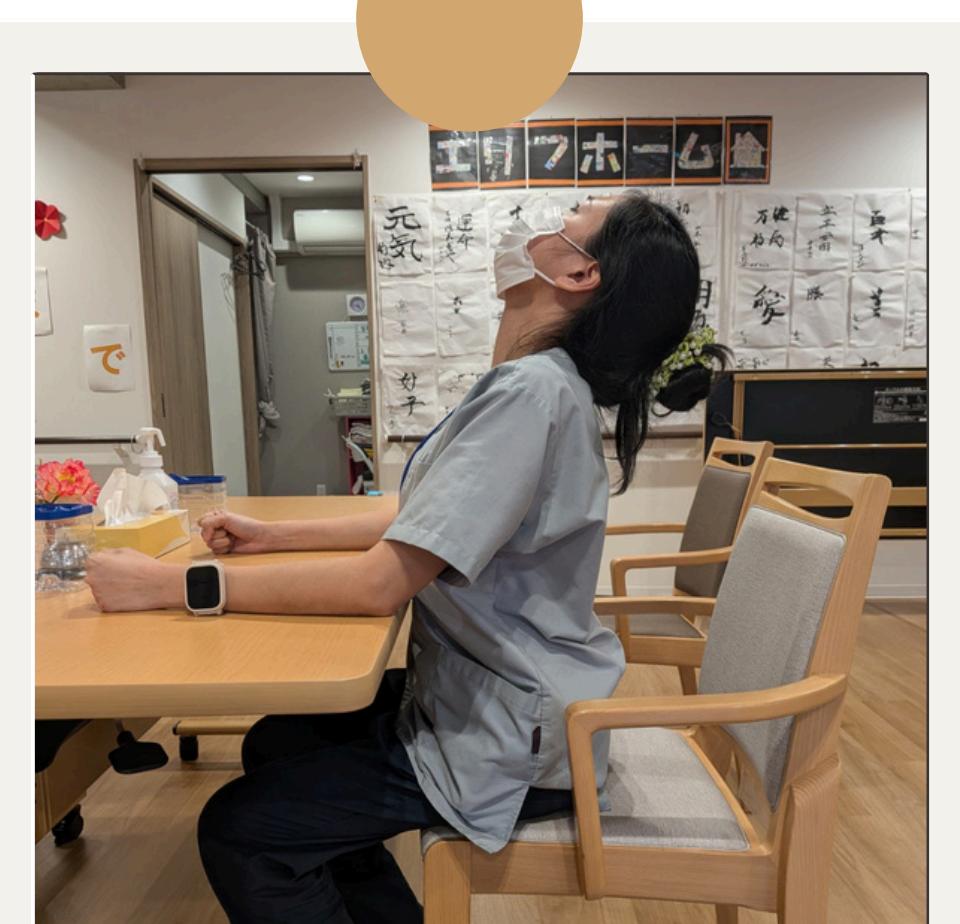
- ・座ったままできる体操①の基本姿勢になる。
- ・基本姿勢を維持したまま天井を向く。

### ☆意識するポイント

- ・天井を向く時はゆっくり動かす。  
(※めまいがあれば中止して下さい)
- ・速く動かす事より、ゆっくりでも大きく動かす事を意識する事が大切です。



基本姿勢



座ったまま天井を向く

朝と夜に  
10回ずつ程度  
できれば◎

## 寝たままできる体操

# あごを天井に向ける



## ☆やり方

- ・ベットで上向きに寝る
- ・枕などを頭の下に入れる
- ・あご先を天井に向けていく

朝と夜に  
10回ずつ程度  
できれば◎

## ☆意識するポイント



- ・頭を後ろにするのではなく、あごを天井の方に向けていくイメージです。
- ・大切なのは大きく動かすことです。
- ・元の姿勢に戻った時、少しでもあごを引けばより大きく動かす事ができます。

安部様

# 体操メニュー

01. 座ったままできる体操 ①

02. 座ったままできる体操 ②

03. 寝たままできる体操

毎日続けることが大切です！  
無理なく続けることを意識して  
ご自宅で取り組んで下さい😊



Presented By :

