

# 肩こり体操

体操のポイントは3点!

- ① 顔は正面（下を向かない）
- ② リラックス
- ③ 無理をしない



合掌～

①胸の前で合掌。



②そのまま腕を上挙げる。

上腕が耳の後ろにくるまでしっかり伸ばす。

上腕（肘から上の腕）  
を耳の後ろにくるまで！  
肘は伸ばしましょう！

\* 上腕：肘から上の腕



②を横からみました♪

この時、腰を伸ばしましょう。

腰を伸ばす！！



手のひらは太陽（外側）  
を向くように！

③②から、ゆっくりとおにぎりの形（三角形）  
を描きながら、元の合掌に戻る。

最後は合掌



④①～③を自分のペースで、5分間くらい  
続ける。

\* 息をゆっくり吐きだすことに意識を向けましょう♪