



あおがきしょうがっこう

青垣小学校

ストレスケアのすすめ

☆ ^{こころ}心と^{からだ}体をほぐして、^{せいかつ}きもちのよい生活をおくろう！

まずはしんこきゅう（ふくしきこきゅう）

- ① おなかには ^ててをあてます。
- ② ^{はな}鼻から 3びょうかけて、^{いき}息をすいます。☆おなかのふくらみをいしきましょう。
- ③ 3びょう ^{いき}息をとめます。
- ④ ^{くち}口から 5びょうかけて、^{いき}息をはきます。☆おなかへこんでいくのをいしきましょう。

※なれてきたら、はく^{じかん}時間をふやしましょう。（10びょう、15びょう・・・）

これを3回くりかえします。

せの 背伸び

- ① ^て手を^く組んで、ぐーと^{うえ}上にのばそう。
- ② そのまま、^{さゆう}左右にたおして のばそう。
- ③ ^{ちから}力をぬいて、かたをまわしてみよう。
(^{まえまわ}前回し→^{うし}後ろ^{まわ}回し)

て 手

- ① ^て手のひらを^{うえ}上にむけて、^{りょうて}両手を^{まえ}前にのばそう。
- ② ^{おやゆび}親指をつつむように ^{ちから}にぎって、
ぎゅーっと力をいれます。（10びょう）
- ③ ^て手をゆっくり^{ひろ}広げ、じわーっと^{ちから}力がぬけるのを^{かん}感じましょ
う。

うで

- ①うでをまげて、ぎゅーと力ちからをいれます。(10びょう)
- ②力ちからをぬいて、うでをおろし、リラックスします。

せなか 背中

- ①うでをまげて、ぐーっと外そとに広ひろげて、
けんこうこつひを引きつけます。(10びょう)
- ②ふわーっと力ちからをぬきます。

かた 肩

- ①肩かたをぐーと上うへにあげます。(10びょう)
- ②力ちからをぬいて、ストンと下したにおろそう。
☆肩かたの力ちからがじんわりとぬけるのを味わおう。
- ③肩かたのああげさげさをしましょう。

かお 顔

- ①口くちをすぼめて、顔かお全体ぜんたいが顔かおの中心ちゅうしんにくるように
ぎゅーっと力ちからを入いれます。(10びょう)
- ②力ちからをぬいて、ぽかーんと口くちをあけて
リラックスしましょう。

ぜんしん 全身

- ①体からだ全部ぜんぶの筋肉きんにくに力ちからを入いれて、ぎゅーっときんちょう
させます。(10びょう)
- ②ゆっくりと力ちからをぬいて、全身ぜんしんをだらーん
とリラックスさせましょう。

どうです？リラックスできましたか？

ストレスをなくして楽しく元げん気きに生せい活かつしましょう♪