

立ったままできる『3分体操』

◎ 運動不足で体がかたまりと肩が上がりやすくなります。リラックスして肩を下げる体操です。一日に2～3回以上行うと動きやすく、疲れにくい体になります。かたくて動きにくいほうを多く行うと効果が出ます。

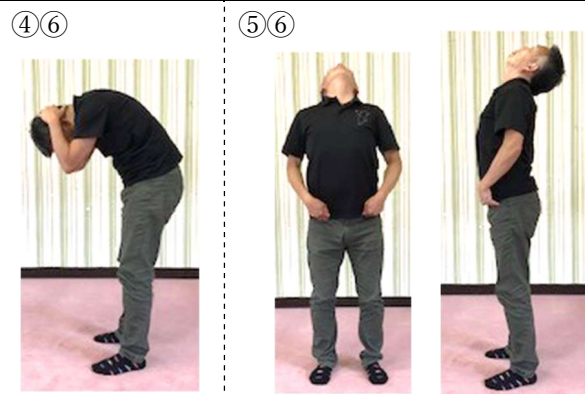
(1) 体の脇を、縮めよう！・伸ばそう！

- ① 両手を頭の後ろにあてる。
- ② 前を向いたままで、片方の肘を下げながら脇を縮める。そのとき体重は肘の上がるほうの足にのせる。まげるときに息をはきながら10回。
- ③ 反対側も同じように10回行う。



(2) 背を丸めよう！・胸を反らそう！

- ④ 下を向いた頭の上に指先をのせて、背を丸くしながら息を止めずに10秒行う。
- ⑤ 両手の指先を足のつけねにあてて胸を反らしながら息を止めずに10秒行う。
- ⑥ ④⑤を3回繰り返す。



(3) 体を、ひねろう！

- ⑦ 両手をアゴにあて、肘もアゴの高さまで上げる。
- ⑧ 息をはきながら横に身体をねじる。10回。膝が動かないように上体をひねる。
- ⑨ 反対側も同じように10回行う。
- ⑩ 最後は、左右連続で後ろにひねるときに息をはく。10往復。



(参考著書) 身体革命 伊藤昇 (著) 飛龍会 (編)

(令和2年5月 千葉県立仁戸名特別支援学校 自立活動係)