

座ったままできる「仁戸名の2分体操」

◎ 「3分体操」を短くして、くわしい説明をいれました。イスや床に座ったままできるので、説明を見ながらやってみましょう！

(1) 体をよこにまげる	左にまげる	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	右にまげる	1~5回	
	両手を頭の後ろにあてて前をむいて、肘をひらく。	肘を、腰に近づけるようにいきをはきながらまげる。	(もとにもどる)	体重が右のおしりにのるとよい。	(くりかえす)	いきをはく。	いきをはく。	いきをはく。	右も同じように5回まげる。

(2-1) せなかを丸める			(2-2) むねをそらす		丸める (5回いきをはく) そらす (5回いきをはく) 丸める (5回いきをはく) そらす (5回いきをはく) 丸める (5回いきをはく) そらす (5回いきをはく) 丸める・そらすを、3回くりかえす。
	下をむいて、手を頭のうしろにのせる。	背中が丸くなったら、そのままの姿勢で5回息をはく。		上をむきながら胸を前に出す。そのままの姿勢で5回いきをはく。	

(3) 体をひねる	左にひねる	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	右にひねる	1~5回	左右つづけてひねる	
	手をアゴにあて肘をあげる。	いきをはきながら左肘を後ろにひく。	(もとにもどる)	いきをはく。(くりかえす)	いきをはく。	いきをはく。	いきをはく。	いきをはく。	右も同じように5回ひねる。	いきをはきながら後ろにひねる。ゆくり大きく、左右を5回。