

1-(1) 背を丸める (①②③それぞれ連続5回)				
○基本姿勢 	①へその裏 	②みぞおちの裏 	③首の下 	○背中を伸ばした基本姿勢で、おへその裏側の背骨に手を当てて、ゆっくりと息を吐きながら手を当てた部分を伸ばします①。 ○息を吸いながら基本姿勢に戻り、5回繰り返します。 ②③も同様に行ないます。
1-(2) 背を丸める・胸を反らす。 (①②と続けて行い5回)				
①丸める 	○基本姿勢 	②反らす 	○指先を前に向けて肩の後ろに手を着いた基本姿勢から、息を吐きながら背中を丸くします①。 ○息を吸いながら基本姿勢に戻り、息を吐きながら胸を反らします②。 以上を5回繰り返します。	
2-(1) 体の脇を伸ばす・縮める。 (左右それぞれ5回)				
①重心右、左肩下げる 	○基本姿勢 	②重心左、右肩下げる 	○背中を伸ばした基本姿勢で息を吸います。息を吐きながら片方のおしりに重心を移し反対側の肩を下げて肋骨と骨盤を近づけます。①②。 ○息を吸いながら基本姿勢に戻り、同じ方向で5回繰り返し、左右とも行ないます。	
2-(2) 手を頭の後ろに当てて、体の脇を伸ばす・縮める。 (左右それぞれ5回)				
①重心右、左肘下げる 	○基本姿勢 	②重心左、右肘下げる 	○頭の後ろに手を添えて背中を伸ばした基本姿勢で、正面を向いて息を吸います。息を吐きながら片方のおしりに重心を移し反対側の肘を下げて肋骨と骨盤を近づけます①②。 ○息を吸いながら基本姿勢に戻り、同じ方向で5回繰り返し、左右とも行ないます。	
3-(1) 上体をひねる。 (左右それぞれ5回)				
①右にひねる 	○基本姿勢 	②左にひねる 	○背中を伸ばした基本姿勢で息を吸い、ゆっくりと息を吐きながら腕の力を使って上体をひねります①②。 ○息を全部吐いたら、吸いながら基本姿勢に戻ります。 同じ方向で5回繰り返し、左右とも行ないます。	
3-(2) 上体をひねる。				
①右に捻りながら前に倒す 	○基本姿勢 	②左に捻りながら前に倒す 	○背中を伸ばした基本姿勢で片方の膝に両手を乗せて息を吸います。手を乗せた方に顔を向けながら上体を前に倒し、息を吐いていきます①②。 ○息を全部吐いたら、吸いながら正面に戻ります。 同じ方向で5回繰り返し、左右とも行ないます。	

※ 苦手な動きや姿勢を多くやると効果が出ます。

(参考) 「身体革命」伊藤 昇  
「重心カトレーニング」向原 幸宏  
「SIBA 式パーソナルトレーニング」柴 雅仁