



きつずヨガ



じゅんびうんどう編

〈1. でんでんだいこ〉



【ポイント】
リラックスしよう。
でんでんだいこになつたつもりで！

①

立って、両足を
かた
肩はばくらひひら開きます。



②

りょうてちから
両手の力をぬいて、
リラックスします。



③

りょうてからだまわ
両手を体の周りで
ふります。
【30秒】つづけます
(できる人は【60秒】)



④

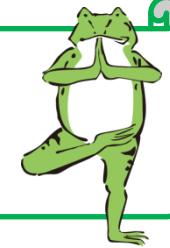
お終わったら
②のしせいになり、
めと目を閉じます。【20秒】



うで腕がじわ～っと
あたたかくなるのを
かん感じよう

ヨガの極意

- ・無理なしせいをとらない → できるところまでOK！
- ・できるだけ自分で形を作つてみよう！



〈2. ぐるぐる体操〉

①

いすにすわって、手首を
ゆっくりまわします。【10回】
ぎゅくまわ
逆回しもしましよう。【10回】
かい



②

りょうて両手を肩に置き、
ひじをゆっくり前に出して
もどします【10回】
かい



③

りょうて両手を肩に起き、ゆっくり
かたまえまわ
肩を前回しします【10回】
かい
うし
まわ
後ろ回しもしましよう【10回】
かい

④

りょうて両手を右のひざの
したい下に入れて組み、
ひざを曲げ伸ばし
しましょう。【10回】
かい
ひだり
左もしましよう。【10回】
かい



⑤

みぎあし右足のひざを右手で、
かかとを左手で持ち、
ゆっくりと回します。
ひだり
左もしましよう。

