



きっずヨガ



〈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
なったつもりで！

①

た 立って、両足を
かた 肩はば くらい ひら 開きます。



②

りょうて ちから
両手の 力を めいて、
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
ぶりまわす。
びよう
【30 秒】つづけます
ひと びよう
(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 → できるところまでで OK!
- ・ できるだけ 自分で 形を 作ってみよう!



〈2. ぐるぐる体操〉

①

いすに すわって、てくび
ゆっくり まわします。【10回】
ぎやくまわ
逆回しも しましょう。【10回】



②

りょうて かた お
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】



③

りょうて かた
両手を 肩に おき、ゆっくり
かた まえまわ
肩を 前回し します【10回】
うしろ まわ
後ろ回しも しましょう【10回】

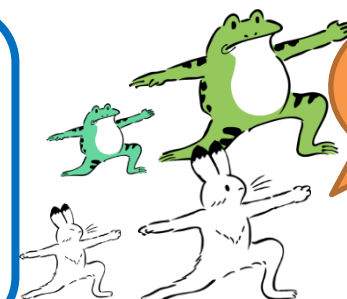
④

りょうて みぎ
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】
ひだり
左もしましょう。【10回】



⑤

みぎあし
右足の ひざを みぎで、
かかとを ひだりて
左手で 持ち、
ゆっくりと回します。
ひだり
左もしましょう。



みんなで
レッツヨガ!