



# 首・肩をほぐしましょう

- ◆ 反動をつけずに、少しずつ伸ばします。
- ◆ 息を止めずにリラックスして行なってください。
- ◆ 1日1回、週に2回行なうとより効果的です。

## Ω首をほぐしましょう！

※背筋を伸ばして左右5～10秒行ないます。



①真横に頭をたおします。



②あごを引き、頭を斜め下にたおします。



③鼻先を肩の方向に向けます。

## Ω肩をほぐしましょう！

※背筋を伸ばして5～10回行ないます。

〈パートⅠ〉



腕・肩の力を抜き体側に沿って腕を引き上げます。

〈パートⅡ〉



①の写真ポーズからひじを大きく回します。  
※背筋を伸ばし、動かせる範囲を無理なく行ないます。

〈パートⅢ〉



①両手を写真のように斜め前方に上げます。  
②両ひじを曲げ、後方に引きます。  
※この時左右に開いていた肩甲骨が、近づくよう意識します。

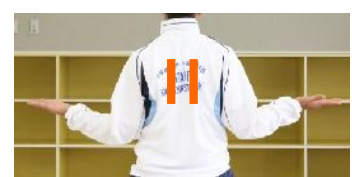
## Ω肩甲骨を動かしましょう！

※肩甲骨を動かすことを意識して、5～10回行ないます。



〈前から見た形〉

①肘を曲げ、手の平を上に向けてそろえます。  
②体側に肘をつけ、左右の手の平を横に広げます。



〈後ろから見た形〉