

リフレッシュ体操

お疲れ様です。

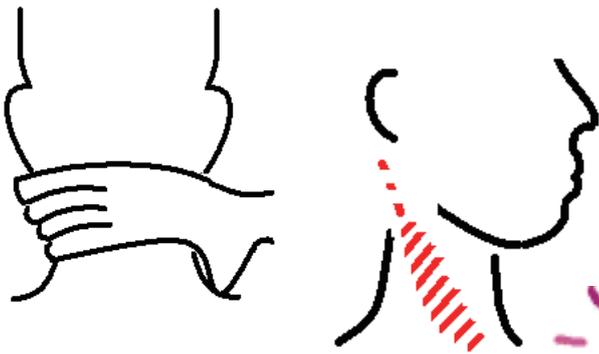
ちょっと手を休めて
体をリフレッシュしましょう



Let's Refresh

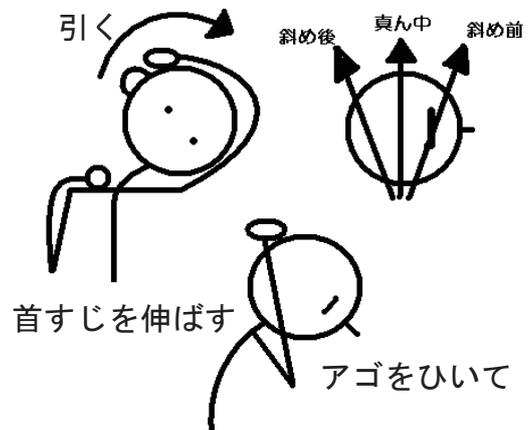
1 首すじのマッサージ

鼻からの深呼吸をしながら、後の首すじ、横の首すじをマッサージしましょう。



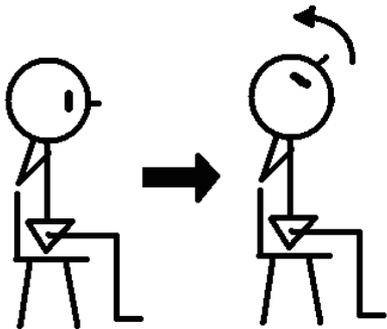
2 首すじのストレッチ

気持ちの良い引く角度を
見つけよう
押しながら



なるほど！これは効くねえ～！

3 肩と首の付根ストレッチ



頭の後ろで手を組んで、顔を上に向ける。
肩と首の付根、背中が良く伸びる。
息は止めないように！深呼吸しながら！

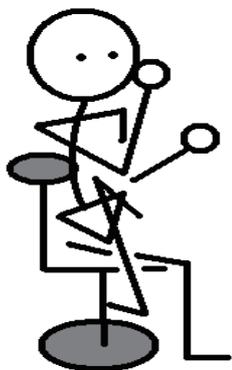
4 肩甲骨まわし



手を肩の上に乗せて、脇を閉めたまま、
腕ではなく、肩甲骨をクリンクリンと回
す。 外回し10回 内回し10回

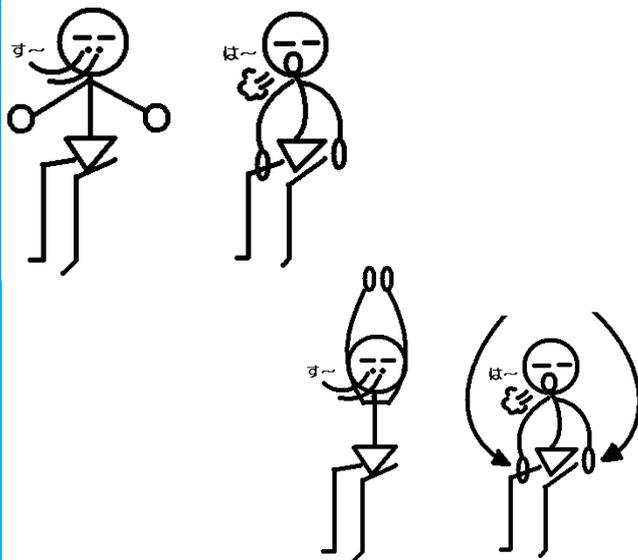
5 ねじりもも上げ

椅子に座ったまま、肘と膝が、みぞおち辺りで出会うように、体をねじって、もも上げをしましょう。

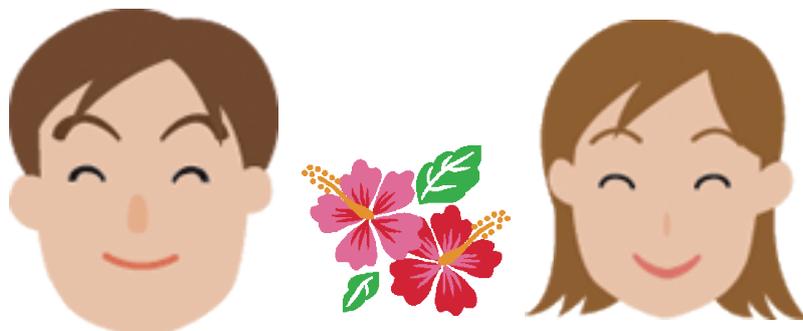


冷えた体に、温かい血液を流すとともに、下半身の循環を促します。

6 鼻から深呼吸



最後に近くの人と向かい合って、ニッコリ笑いましょう！

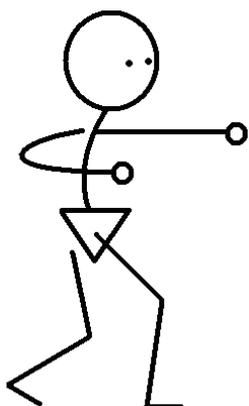


オプション

ちょっと席を外したときや、誰も見ていないところ？で、ぜひ、やってみましょう！ 肩の力が抜けて、スッキリしますよ！

シャドーボクシング

ひとり、もしくは二人でボクシングをします。



右・右・左
左・左・右
右ストレート・左フック
右アッパー
左ストレート・右フック
左アッパー

背筋に刺激を！

