

ゆっくりした呼吸でリラックスしながら  
ゆったりアクションに挑戦してみましょう♪

## ＜大きく深呼吸＞



(立った状態で  
一度息を吐きましょう☆)

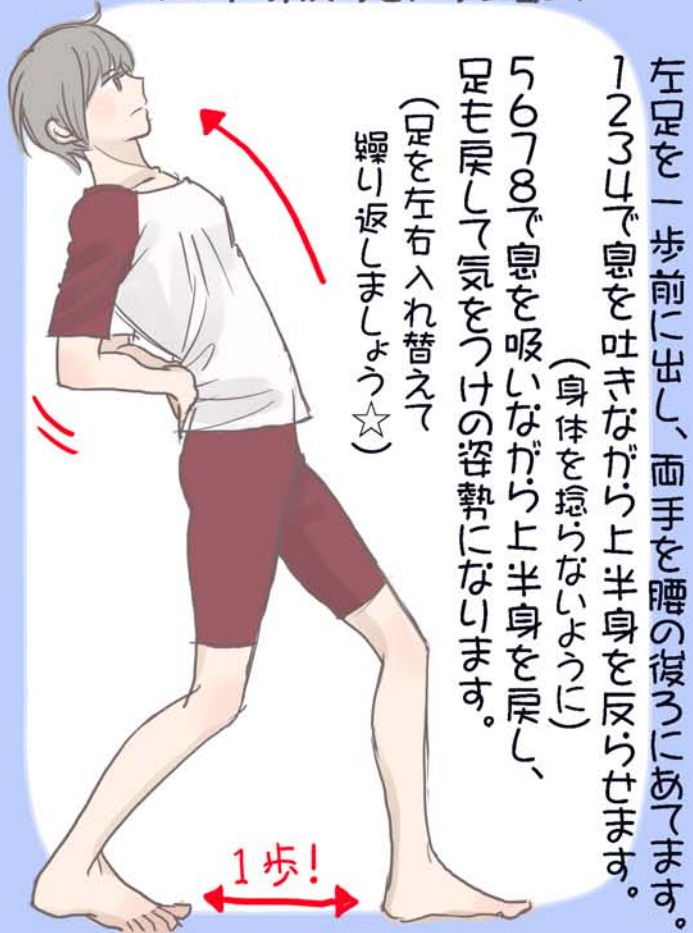
- 1.2.3.4で両手をゆっくり横に広げながら鼻から息を吸い胸をふくらませます。
- 5.6.7.8で口から息を吐きながら両手を前に戻します。

## ＜背伸び＞

(腕が耳に付き背伸びをするように☆)  
後は5.6.7.8で手を下ろしながら口から息を吐きましょう。

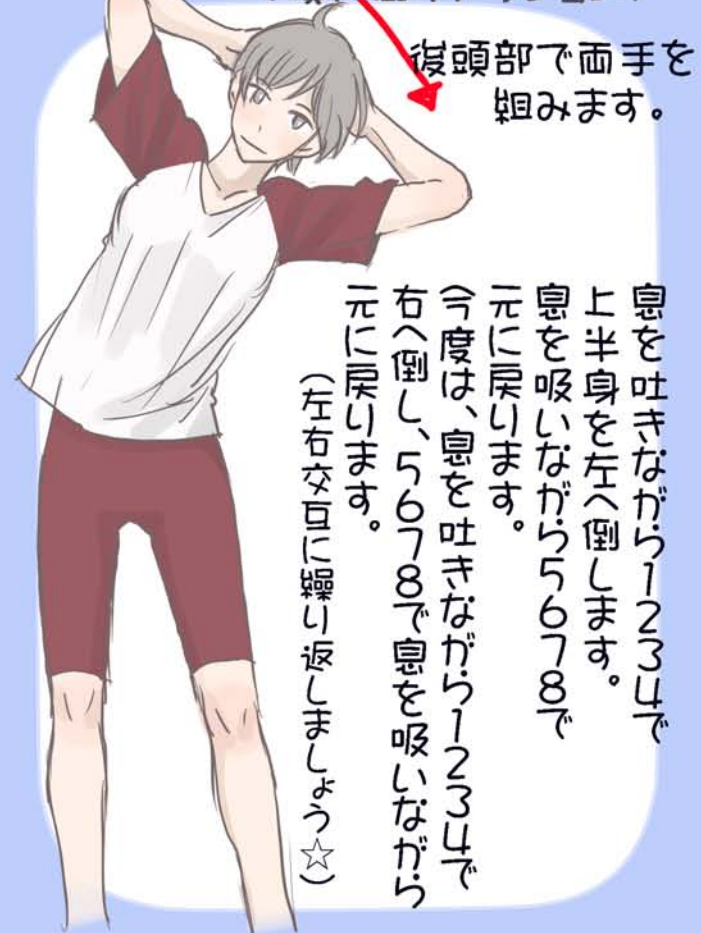


## ＜上半身反らしアクション＞



左足を一歩前に出し、両手を腰の後ろにあてます。  
1.2.3.4で息を吐きながら上半身を反らせます。  
(身体を捻らないように)  
5.6.7.8で息を吸いながら上半身を戻し、足も戻して気をつけの姿勢になります。  
(足を左右入れ替えて繰り返しましょう☆)

## ＜横に倒すアクション＞



後頭部で両手を組みます。  
息を吐きながら1.2.3.4で上半身を左へ倒します。  
息を吸いながら5.6.7.8で元に戻ります。  
今度は、息を吐きながら1.2.3.4で右へ倒し、5.6.7.8で息を吸いながら元に戻ります。  
(左右交互に繰り返しましょう☆)