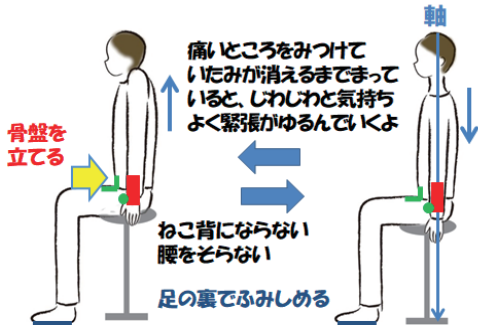


**ストレスがかかると、からだのどこかに緊張が入ります
緊張が慢性化すると、からだが固くなり、ゆがみや痛みになり
マイナス思考、よくないストレス対処がクセになってしまうかもしれません**

**緊張をゆるめて
軸を立てる
クセをつけましょう**

肩をゆっくりあげて、慢性緊張をゆるめて、おろそう

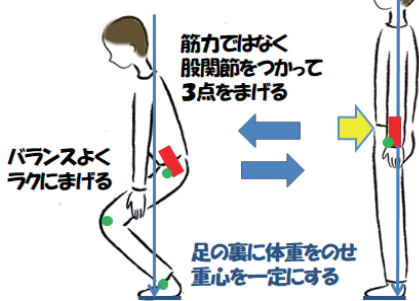


不安・心配・イライラすると肩に力が入ることが多い→肩にある慢性緊張(痛い所)をみつめてゆるめましょう

肩をストンと下ろして尻にドスンと重みがきたら正解！気持ちいい～

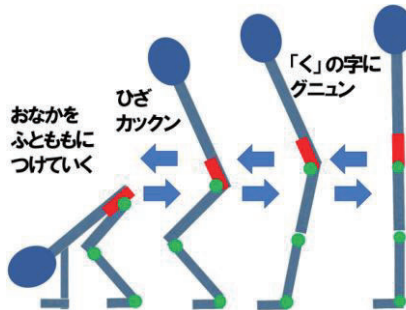
上半身を動かさず、肩だけを上げ、痛いところで止まって痛みが消えるまで待ち、消えたらさらに次に進み、いっぱいまで進んだらそこで止まって、余計な緊張をゆるめます。その後、ゆっくり肩を下ろします

股関節、ひざ、足首を同時にあげて軸をつくっておきあろう



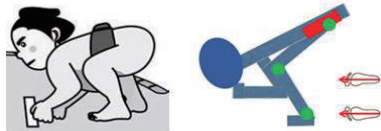
不安になると、足もとが不安定になることが多い→足裏でふみしめて、軸を立てて安定しましょう

股関節は重要な働きをしています股関節をうまく使って自分の力を高めよう



- ・股関節でおりまげます
- ・ひざ・股関節・足首をバランスよくまげます
- ・足裏に体重のをせ、重心を一定にして、余計な力を入れずしゃがみこんでいきます
- ・逆に立ち上がって軸を立てます

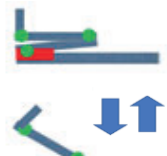
はっけよいのかまえを毎日30秒しましょう(股関節を上手く使う練習です)体幹がきたえられて、からだもこころも安定します



腕をつかえ棒にして、股関節を支点にして尻を上げたり下げたりします。足裏に体重のをせ、余計な力を入れず、股関節・ひざ・足首をうまく使うと、ラクにできます

**からだところどころはつながっています
重力にそって軸を立て、よい姿勢を保つ努力が身につくと
落ちついて、前向きに頑張れるようになります
プラス思考、よいストレス対処をクセにしていきましょう**

かかとで尻をたたくように、ストンと力をぬくと、気持ちいいゆるみ感がでます



・足を上げ、ゆっくりおろしていきます(余計な力を入れず、股関節を上手く使って)

・股関節・ひざ・足首・足先を一直線にして動かします(腰がうかないように床におしつけます)

肩に力をいれない腰をそらない

自分で自分の足のゆがみを修正しながらゆっくり動かします



・股関節を支点にしてひざをまげ、足をもちあげます(尻がうかないようにします)

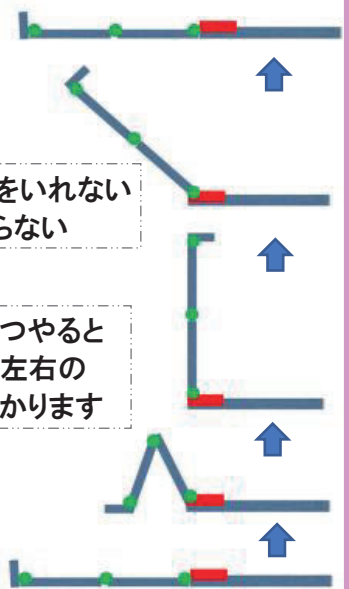
片足ずつやると変化や左右の差がわかります

上向きにねころびます



余計な力を入れずからだを正しい位置で、動かすコツを身につけましょう(省エネ)反動ではなく、ゆっくり動かすこと

気持ちいい～足がまっすぐになって、長くなったみたい



作成: 種子幸子