

伊藤トレーナーの

朝からスッキリ！ ✦ 簡単体操コーナー ✦ (一週間の総集編)

※痛みなどがある場合は無理せず体操を控えてください。

月曜日

1, 大きな口を意識して「あいうえお、かきく・・・わをん」まで発声する。(近所迷惑にならない程度に)

2, 両手の手のひらをパーで顔の前に出して親指、ひとさし指、中指、薬指、小指の順番で閉じていきグーにする。次に小指、薬指、中指、ひとさし指、親指の順番に開いていきパーに戻す。をなるべくスムーズに10回。

3, 気をつけの状態から両肩を首をすくませるようにゆっくり持ち上げて一気に脱力し肩を戻す。3回

火曜日

1, 首をゆっくり回す。両方向2回転

2, 右腕を伸ばした状態で肩の高さまで正面に上げ、左腕で右腕を胸に引きつけゆっくり5秒数える。反対も同様。

3, 右腕を伸ばした状態で顔の横まで上げて肘を頭の後ろで曲げて、その肘を左手でつかみ上体を左に倒しゆっくり5秒数える。反対も同様。

## 水曜日

1, 大きく深呼吸。鼻からゆっくり吸って、口からはききる。  
3回

2, 上に両手をゆっくり挙げてバンザイ。2回

3, 両手を伸ばした状態で頭の上で組んで手のひらを上に向け。手からつま先まで一直線になる意識で上に伸びて、ゆっくり5秒数える。

## 木曜日

1, 椅子に座った状態で左足のかかとを地面に着けてつま先を立てる。左手でつま先をさわりにいき、気持ち良いところで止めてゆっくり5秒を声に出して数える。右足も同様

2, 椅子に座った状態で両手を肩の高さまで上げて、体の横まで広げる。そのまま上半身を左に5秒かけてゆっくりねじり、5秒かけてゆっくり正面に戻す。右も同様。

3, 椅子に座った状態で両手を頭の上にあげる。右手首を左手でつかみ、左手で右腕を軽く引っ張りながら左側に体をたおし、気持ち良いところでゆっくり5秒を声に出して数える。手の握りを入れ替えて右も同様。

## 金曜日

1, 両手を顔の前まで挙げて「グー・チョキ・パー」をゆっくり5回。

2、両足を肩より少し開き、両足が外側を向くようにがに股にして両膝に手をつく。お尻を膝の高さまで落とし（気持ち良いところで）ゆっくり5秒を声に出して数える。2回

3、右手を腰に当てて、左手を顔の横まで挙げる。そのまま上半身を右にたおし、気持ち良いところでゆっくり5秒を声に出して数える。反対も同様。

### 土曜日

1、両手を顔の高さまであげて手のひらをパーで前に突き出す。そこからさらに大きなパーを作るように指先に力入れる。力を抜く。を5回

2、両肘を90度に曲げて手のひらを顔に向けた状態で両肘をつけて肩の高さまであげる。肘をゆっくり地面と平行に開き、ゆっくり閉じる。3回

3、四つん這いの姿勢から手を頭より前について、お尻を斜め上後ろにゆっくり突き出し、ゆっくり5秒を声を出して数える。2回

### 日曜日

1、座った状態で左足首を右足に乗せる。右手で左つま先を持って、時計回しにゆっくり5回、反時計回しにゆっくり5回。右足も同様。

2、立った状態で左足を一足（いっそく）分、前に出してかかとを地面に着けたままつま先を立てる。左手でつま先を触りにいき、気持ち良いところでゆっくり 5 秒を声に出して数える。

3、立った状態で両足でつま先立ち。かかとを地面に着ける。をゆっくり繰り返す。10回