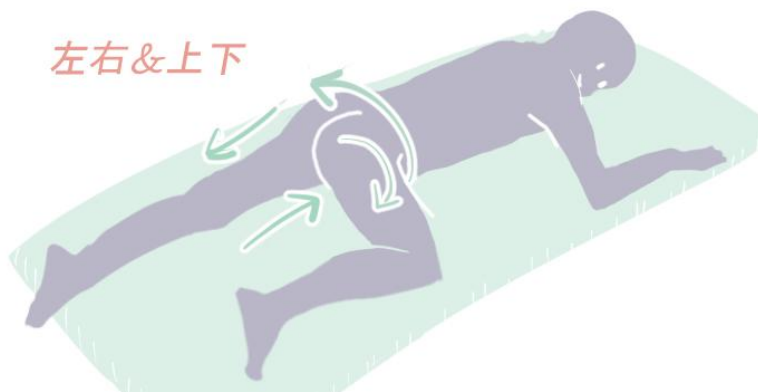


## 7 番目の体操です

うつ伏せになります。顔は曲げて足と、同じ方向に向けます。

胴体は浮かせないようにして。腰を上下や左右にうごかします。



3秒くらいかけて、ゆっくり動かし、3秒くらいかけて、ゆっくり脱力します。  
そのあと、30秒くらい、じっとして、筋肉が脱力している感覚をお楽しみください。

### 【注意点】

胴体全体でバタバタ、大きく動かすのではなく  
うごく幅は、すごくちいさくていいので、細かい動きができるようになること  
脱力している間に、筋肉がゆるんで、ほぐれていきます。



↑こんな感じで、ブルンとなって、緊張がほどけて、あくびや眠気がでたら大成功です。  
あくびや、ため息をよくだして、リラックスをこころがけましょう。

休んでいる間が、体が回復してなおっている時間です。  
動かしているあいだは、体の回復力を呼び出そうとしている時間です。

よく休憩をとりながら、気楽な気分でおこないましょう。