

しながわ体操 座位編

⑤



手を横に広げ、続いて曲げます。
※2回繰り返します。
※④・⑤のセットを2セット行います。

⑥



両手を胸の前にだし、両肘をくっつけ、その肘をお腹の方にひきつけます。両手をそのままうえにあげて、大きく胸を張ります。2回繰り返し

⑦



体の前で腕をぐるぐる回したあと、腕を右上によく伸ばします。2回目は反対の腕をよく伸ばします。
※2セット繰り返します。

⑧



頭を軽く4回押した後、腕を伸ばします。2回目は反対の腕を伸ばします。
《①に戻り、③まで行い、深呼吸をして終了です。
(※②は左右に2回)》

しながわ体操 座位編

①



深呼吸をしながら両手を上に伸ばし、一度手を頭の後ろで組み、そのまま上に伸ばします。

②



腕を伸ばしたまま、ゆっくり左右に腕を傾けます。(4回)

③



腕を前に伸ばし、続いて足を抱えます。2回目は反対の足を抱えます。

④



その場で足踏みした後、3回手をたたきます。
※2セット繰り返します。