

オフィスでできる簡単リラックス法

sharp ストレッチング stretching



《ストレッチの3原則》

1. 反動や勢いをつけない ~気持ちよく伸ばそう~
2. 伸ばす部分を頭でイメージ ~効果が高まります!~
3. 息を止めない!! ~大きく自然な呼吸を心がけよう~



スタート 前奏

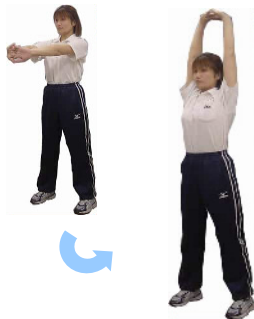


深呼吸

- ① 大きく息を吸って ゆっくり吐きます。

1番

山は動きたい 海のように
花は泳ぎたい 風のように

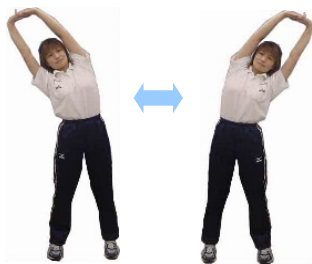


全身のストレッチ

- ② 両手を組み、踵をつけたまま 頭の上へ伸ばします。

間奏

鳥は休みたい 森のように
人は何を したいのだろう
今とときめきの鼓動から
地球にひとつの 夢 SHARP



体側のストレッチ

- ③ 体を横に倒し 体側を伸ばします。(2回繰り返します)

間奏

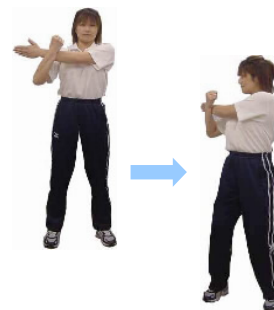


肩のストレッチ

- ④ 前から後ろへ回します。

2番

波は歌おうと 渦をつくる
川は走ろうと 岩を削る



肩・腕のストレッチ

- ⑤ 腕を胸の前で伸ばし 反対の手で軽く引き寄せます。

星は光ろうと 胸を燃やす
人は 何が できるのだろう



- ⑥ 膝を軽く曲げ 体を後方へひねります。

間奏

今 熱い血を 虹にして
地球にひとつの色 SHARP



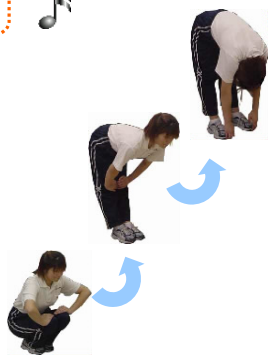
胸・お腹のストレッチ

- ⑦ 腰に手を当て、胸をひらき さらに上体をそらせます。

間奏

3番

そして私にも 願いがある
そしてあなたにも 希望がある
今日を越えている 未来がある
人は どこへ 進むのだろう



太もも後ろ

- ⑧ ひざに手を当て、屈伸のあと 腰や太もも後が痛くない程度 ゆっくりと前に倒します。



ふくらはぎのストレッチ

- ⑨ 後足の踵を浮かさないよう 前の膝を曲げ重心移動させます。

間奏

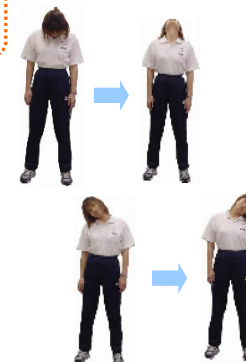
今 よろこびは 天に満ち
地球にひとつの歌 SHARP
地球にひとつの歌 SHARP



太もも前のストレッチ

- ⑩ 足の甲を持ち、お尻に 踵を引き寄せます。

エンディング



首のストレッチ

- ⑪ 肩が上がらないようにして 首だけを前後左右にゆっくり 曲げていきます。



深呼吸

- ⑫ お疲れ様でした。できるだけ毎日続けましょう。