

骨太けんこう体操

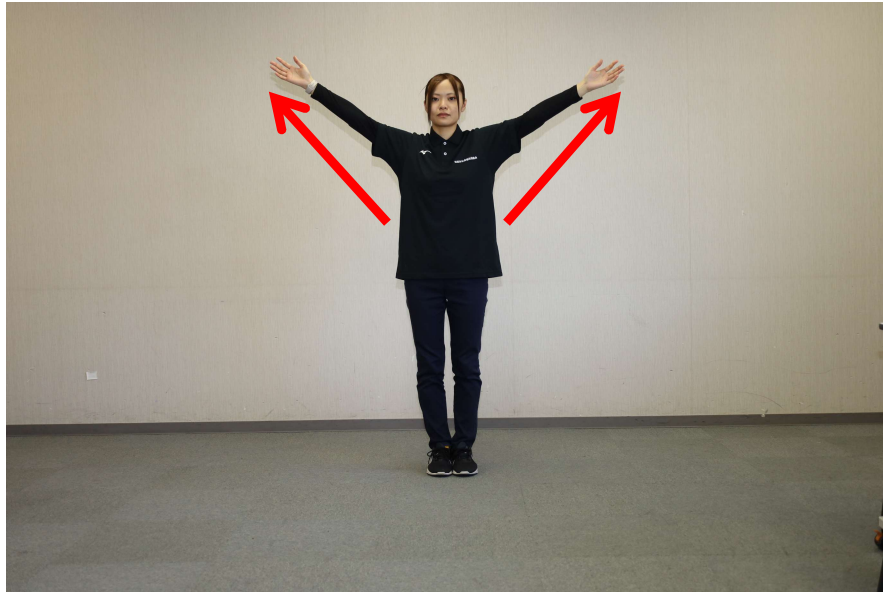
整理体操 3 深呼吸



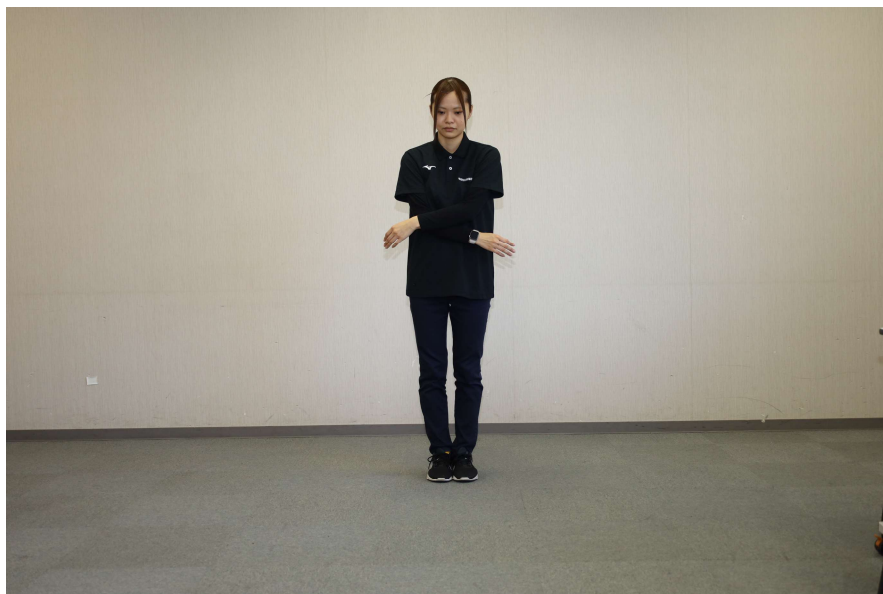
※立って行います。3回繰り返します。

目的：最後に深呼吸を行い、呼吸を整える

ポイント：ゆっくり大きな動きで行いましょう。



手を斜めに上げて胸を開きながら大きく息を吸います。



手を下げて体を丸めながらゆっくり大きく息を吐きます。