

月

腹式呼吸 (10回)

- ① 膝を立てて、仰向けに寝る。
- ② 手をお腹の上に置く。
- ③ 3秒かけて息を吸い、お腹全体を膨らませる。
- ④ 7秒かけて息を吐き、お腹全体を凹ます。



手でお腹の動きを
しっかり確認!



肩とお尻が浮かないよう
に注意しましょう!

火

骨盤運動 (20回)

- ① 膝を立てて、仰向けに寝る。
- ② おへそに親指を合わせて、手をお腹に置く。
- ③ 骨盤を丸め込むように傾ける。



Point!

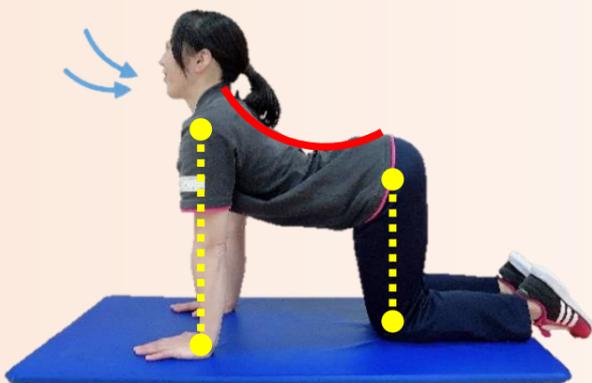
お尻が一気に上がらないよう
に、少しずつ下の方から丸め込
むように!



水

骨盤と背骨運動 (ゆっくり10回)

- ① 四つ這いになる。
(肩の真下に手、骨盤の真下に膝をおく)
- ② 膝は腰幅に開く。
- ③ 息を吸いながら、お尻を突き出すように背中を反らせていく。
- ④ 息を吐きながら、骨盤を丸め込むように背中を丸めていく。



木

上体おこし (15回×2セット)

- ① 仰向けになり、太ももに手を置く。
- ② 息を吐きながら、上体を起こす。
- ③ 息を吸いながら、ゆっくり上体を戻す。



勢いで上げないよう
にしましょう!

肩甲骨が床から
離れるところ
まで上体を起こ
しましょう!

金

お辞儀運動 (ゆっくり10回)

- ① 浅めに姿勢良く座る。
- ② 姿勢を崩さないように45度程度お辞儀する。
- ③ 姿勢を崩さないように元に戻る。

Point!

胸を遠くに持って行くように行
うと、キレイに行えます。



ロボットみたいに
動きましょう! w



土

体幹維持運動 (30秒~60秒)

- ① うつ伏せになり、肩幅で肘をつく。
- ② 膝を曲げて、足をクロスする。
- ③ お腹を持ち上げて、お尻をキュッと締める。
- ④ そのままキープ。



腰を反らないように、お腹とお尻
の力は抜かないように!