

# みんなきらめけ!! ハッピー体操

## ストレッチで体をほぐそう!

- ・反動を付けずにゆっくりと行いましょう
- ・息を止めずにゆったりとした気分で息を吐きましょう
- ・自分のペースで無理せず行いましょう
- ・心地よい痛みを感じながら伸びているところを意識してその姿勢を保ちましょう(10秒程度)

ハッピー体操では「川の流れるように」に合わせて体操しています。

背伸び



体側を伸ばす(左右)



両手を後ろで組み、胸を反らす



両肩の上げ下げ



背伸び



両肘を上げ、後ろに引く



リラックス



肘上げ(右)



リラックス



肘上げ(左)



腕引き(右)



リラックス



腕引き(左)



首を前へ倒す



首を右へ倒す



首を左へ倒す

