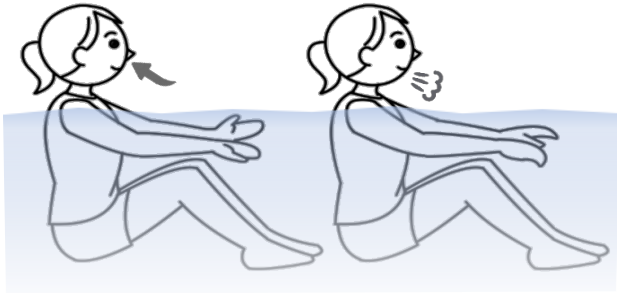
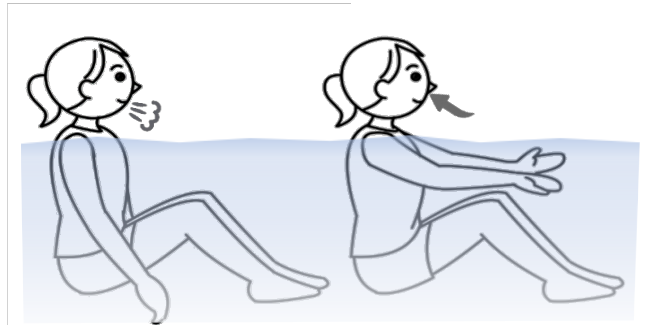


湯んなか体操

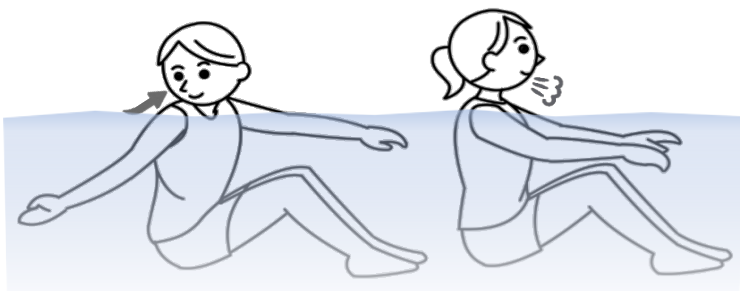
-肩こり予防編-



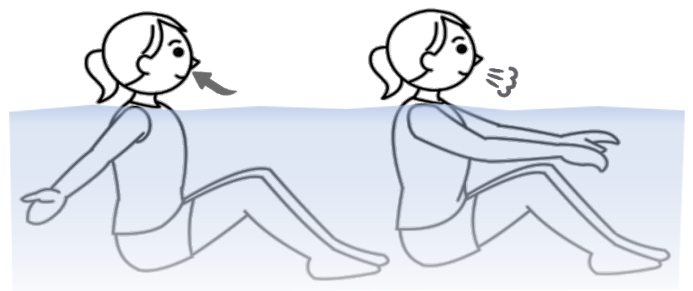
- ①手のひらを上に向け、鼻から息を吸う
- ②手のひらを下に向け、口から長く息を吐く
- ①②を交互にゆっくりおこなう



- ①手のひらを下に向け、息を吐きながら腕を下げる
- ②手のひらを上に向け、息を吸いながら腕を水面まで上げる
- ①②を交互にゆっくりおこなう



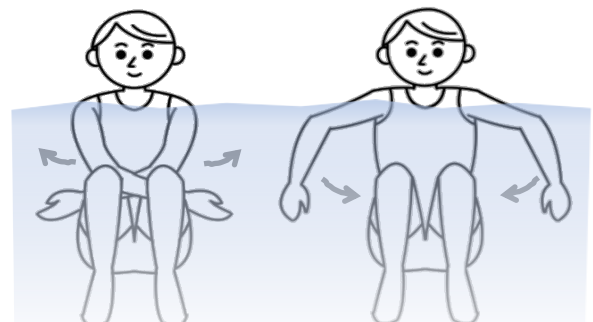
- ①手のひらを上に向け、息を吸いながら片手ずつ腕を広げる
- ②手のひらを下に向け、息を吐きながら、広げた腕を胸の前にもどす
- ①②を左右交互にゆっくりおこなう



- ①手のひらを上に向け、息を吸いながら両手を広げる
- ②手のひらを下に向け、息を吐きながら胸の前で両手をとじる
- ①②を交互にゆっくりおこなう



- ①息を吸いながら、ゆっくり肩をあげる
- ②息を吐きながら、ゆっくり肩をおろす

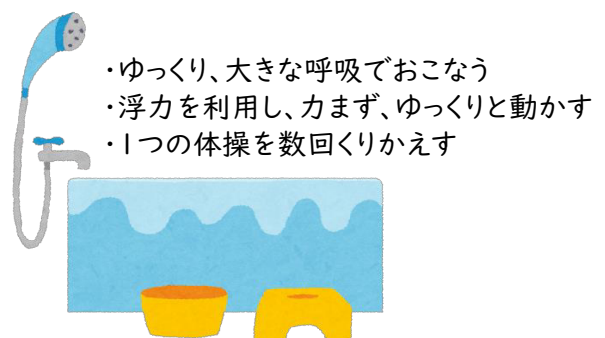


- ①息を吸いながら、脇をひらくように肘をあげる
- ②息を吐きながら、ゆっくりとじる



- ①背中を丸める

- ②背筋を伸ばし肘を引く
(胸をはるように)



- ・ゆっくり、大きな呼吸でおこなう
- ・浮力を利用し、力まず、ゆっくりと動かす
- ・1つの体操を数回くりかえす