

いよいよ待ちに待った春がやってまいりました！  
お花見にピクニック、サイクリングなど楽しい季節です！  
4月から新たな気持ちでトレーニングに取り組まれる方も多いかと思いますが、  
飛ばし過ぎは要注意ですよ！リラックスしていきましょう～！  
今回は気持ちも体もリラックスする方法をご紹介します！！



## リラクゼーションの方法

### 1. 腹式呼吸

○ゆっくりと腹式呼吸を行うことで心と体をリラックスすることができます。  
○呼吸を行う際は腹筋を意識するようにします。  
おへそのあたりに両手を置き、呼吸に合わせておなかの動きを確認することで、腹筋を意識しやすくなります。

＜方法＞

- (1)膝を曲げた仰向けの姿勢でおへそのあたりに両手を置きます。
  - (2)おなかをへこませながら、ゆっくり口から息を吐きます。
  - (3)おなかをふくらませながら、ゆっくり鼻から息を吸います。
- ※(2)と(3)を1回として3回行います。



### 2. 関節の循環向上

○関節を動かし、関節液を循環させることで、関節の柔軟性を高めたり、関節の痛みを軽減したりできます。  
○関節の動く範囲（可動域）の中で、痛みを感じない程度に行います。  
○呼吸を止めないで、リラックスして行います。

#### 1. 腕と手指の運動

＜方法＞

- (1)右腕を前に伸ばして手（指）を大きく開きます。  
その時に左腕は体の横に引きつけ、グーの形に握ります。
  - (2)逆に左腕を前に伸ばして、手（指）を大きく開きます。  
右腕を体の横に引きつけ、グーの形に握ります。
- ※(1)と(2)をリズムカルに3回行います。



#### 2. 肩の運動

＜方法＞

- (1)息を吸いながら肩を上を持ち上げ、  
息を吐きながら肩を下ろします。  
※リズムカルに3回行います。
- (2)呼吸をしながら、肩を前から後ろに3回まわします。
- (3)呼吸をしながら、肩を後ろから前に3回まわします。



#### 3. 股関節の運動

＜方法＞

- (1)床に座った状態から足を伸ばします。
- (2)足の力を抜いて、ももの付け根から足を内側・外側に交互にひねって、  
ぶらぶらと揺らします。※10～15秒程度行います。



#### 4. 足首の運動

＜方法＞

- (1)床に座った状態から、足を伸ばします。
- (2)つま先を床のほうに倒します。
- (3)つま先をすねのほうに引きつけます。  
※これをリズムカルに3回行います。

