



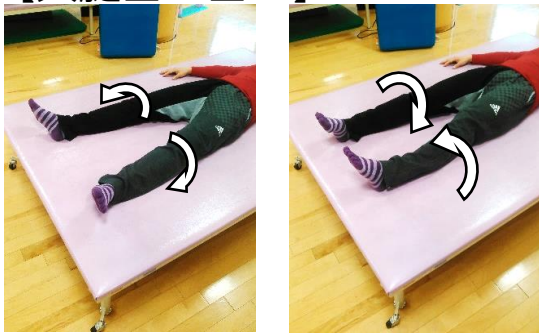
エッグサイズ～ここから始まる～

日ごとに寒さの増すこの季節、寝起きや長く座った後など今まで以上に動きづらさを感じませんか？そんなとき、こんな運動をしてから起き上がるのはいかがでしょうか。

<動きだし体操～寝起き編①>

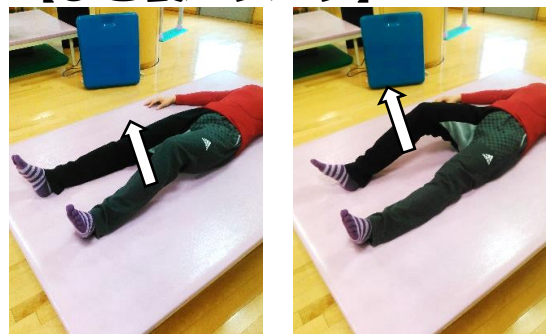
身体をほぐし、感覚アップをはかります

【大腿コロコロ】



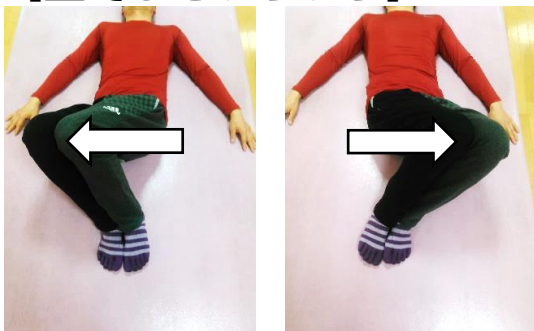
付け根から太ももを**均等**に
テンポよく転がします。

【ひざ裏パタパタ】



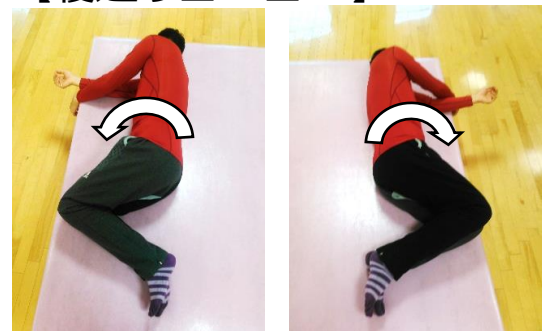
左右の膝を互い違いに**小刻み**に、
均等に10cmほど上下動させます。

【立てひざゆらゆら】



揃えて立てた膝を
左右均等に**軽め**に往復させます。

【寝返りゴロゴロ】



ゆったり交互に寝返りを打ちます。

- ☆「なめらか」で「無理なく」、「左右均等」に行う
- ☆「かまない動かし幅と速さ」で行う
- ☆「少し動かしやすくなったと感じる程度」の回数行う

