



# エッグサイズ～ここから始まる～

運動にボールを取り入れて軽く変化をつけてみるのはいかがでしょうか？カラーボールやテニスボールは入手しやすく使いやすいです。

## <ボールを使ったエクササイズ Part②>

### ★安全のための注意事項★

- ①ボールを落としても、あわてて拾いに行かないで下さい。
- ②使ったボールを床に置きっ放しにしないでください。

### 【ひとりキャッチボール】



右手⇔左手とボールを交互に投げてはキャッチします。手の間隔、テンポ、ボールの軌道(直線、山なり)など、様々な方法で行い、感覚UPを目指します。様々な方法を納得するまで何回でも行って下さい。

### 【ボールを持ったまま肩上下】



ゆったりと息を吸いながらじんわりと肩をつり上げ（この時、お腹も一緒につり上げ）、ため息とともに肩を下ろしリラックスします。呼吸は少しずつ長く行います。5回くらい行います。肩まわりの血流改善を目指します。

### 【ボール振りかぶり戻し】



姿勢を起こし(お腹を伸ばし力まず胸を張る)、少しお腹の皮を引っ張り上げるようにゆっくりボールを頭の後ろに振りかぶります。この時、首がお辞儀しないように気をつけます。3回やって一息ついてを3セット行います。姿勢改善と肩まわりのほぐしを行います。

