

「タオルで活脳・背中スッキリ体操」

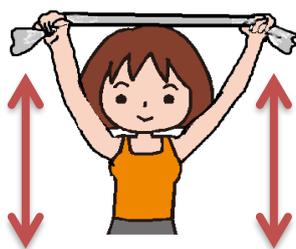
一人に1本タオル(通称:フェイスタオル、長さ約60cm)を用意します。  
握力と腕の筋力を鍛え、肩の柔軟性改善、背中 of 皮膚を刺激し血行を促進します。  
痛みのある方は無理のない範囲で行いましょう。

1. 準備運動

両手でタオルの両端をにぎります。左右にピンと張った状態を保ちます。

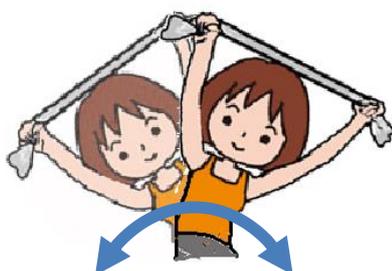
①背伸ばし②わき伸ばし③こし伸ばしの運動をそれぞれ5回ずつ行います。

①背伸ばし



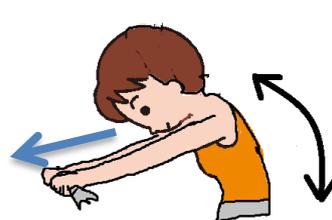
(腰から腕の先までを伸ばす)  
ゆっくり上げ下げ

②わき伸ばし



(背筋はのびたまま左右へ)  
左右5回ずつ

③こし伸ばし



(手を前に伸ばしへソを見る)  
じっくりゆっくり

2. 「動き方」を覚えましょう。

①タオルを半分に折り、

端を右手でつかみます。

②左肩ごしに背中をタオルで軽く打つ。

③左ひざを打つ。



④右肩ごしに背中を軽く打つ

⑤右ひざを打つ 以上をくり返します。

3. 歌にあわせて脳活しましょう。

大きな声で歌いながら行いましょう。背はまっすぐに、肩は下げて。

「♪かえるの歌が～」(左肩→左ひざ)×2回

「♪きこえてくるよ～」(右肩→右ひざ)×2回

「♪グワグワグワグワ」(左肩→左ひざ)×1回、(右肩→右ひざ)×1回

「♪ゲロゲロゲロ、グワグワグワ」タオルをすばやく両手でにぎり、(左肩→右ひざ、  
右肩→左ひざ)×2回行います。左手に持ち替えてもう一度行いましょう。

歌って笑って“背中すっきり”！ 拍手～！