

うち
お家でやってみよう！

ちょうし ととの

ヨガ・ポーズで、からだの調子を 整えよう！

※「^{びょういき}3秒息をすって、^{びょういき}5秒息をはく」を意識して姿勢を保ちましょう。

^{ひと}できる人は同じポーズを^{かい}2回ずつやってみましょう。



川島小
元気な笑顔
指導部会

ポーズ	説明(写真を見ながら読んでね)
① ねこの伸びのポーズ	四つん這いの姿勢から、おしりの位置は変えずにだんだんと手を前のほうに出していきます。あと胸を床に近づけましょう。
② ねこのねじりのポーズ	四つん這いの姿勢から、右手を上あげ、左手を肩の下に入れます。左右両方行いましょう。
③ 牛の顔のポーズ	足を曲げて座り、ひざを重ねます。両手は背中をつなぎます。つなげない人はタオルを使ってもよいです。
④ わしのポーズ	手を胸の前で交差して組みます。足も交差して立ち、背中を伸ばしたままゆっくりしゃがんでいきます。
⑤ バッタのポーズ	息を吸いながら両手と両足をピンと伸ばします。
⑥ 鳩のポーズ	片足を前に出して曲げ、もう片方の足を後ろに伸ばします。次にゆっくり体を前にたおしていきます。左右両方行ないましょう。
⑦ 犬のポーズ	両手の手のひらと両足を床につき、腰を上を持ち上げます。かかとが浮かないように気をつけましょう。
⑧ 戦士のポーズⅠ	片足を後ろに引き、片足を前に出して立ちます。両手は手のひらを合わせて上に伸ばします。背筋を伸ばし、かかとを床につけましょう。
⑨ 戦士のポーズⅡ	立ち方は、戦士のポーズⅠと同じです。両手を前と後ろに伸ばします。指先までピンと伸ばしましょう。
⑩ みかづきのポーズ	片方の足を前に出し、もう片方の足を後ろに引きます。両手を上あげて、体を少し後ろへ反らします。
⑪ 三角のポーズ	両足を大きく開き、両手を横に伸ばします。ひざとひじを曲げないようにしながら、片手で近い方の足をさわり、もう片方の手は上あげます。
⑫ ねじり三角のポーズ	両足を大きく開き、両手を横に伸ばします。ひざとひじを曲げないようにしながら、片手で遠い方の足をさわり、もう片方の手は上あげます。
⑬ 木のポーズ	両手を合わせて上へ伸ばし、片足を曲げてもう片方の足にくっつけます。