

# クール ダウン

- ・座って行う体操です。
- ・呼吸を整える気持ちで行いましょう。



## 1 頭のマッサージ

ぐ〜りぐ〜りぐ〜り



頭皮を動かすように  
手をまわします

頭の横に両手をあて、マッサージ

## 2 首のマッサージ

も〜みも〜みも〜み



円を描くように  
まわします

首の後ろに両手をあて、マッサージ

## 3 首のストレッチ



頭の後ろで手を組み  
頭を下げる



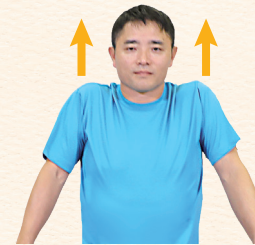
頭に左手を添えて  
ゆっくりと左に傾ける



反対も行う

## 4 肩の上げ下げ

ググーツ



力を入れて、肩を上げる

ストン



力を抜いて、肩を下げる

## 5 腕まわし



肩に手を置く

繰り返し(3回)



腕を前から後ろにまわす

描くように  
ひじで円を

繰り返し(3回)



後ろから前へ

## 6 胸のばし



息を吸いながら  
両腕を斜め下へ



息を吐き  
ながら戻す



息を吸いながら  
両腕を斜め上へ



息を吐き  
ながら戻す