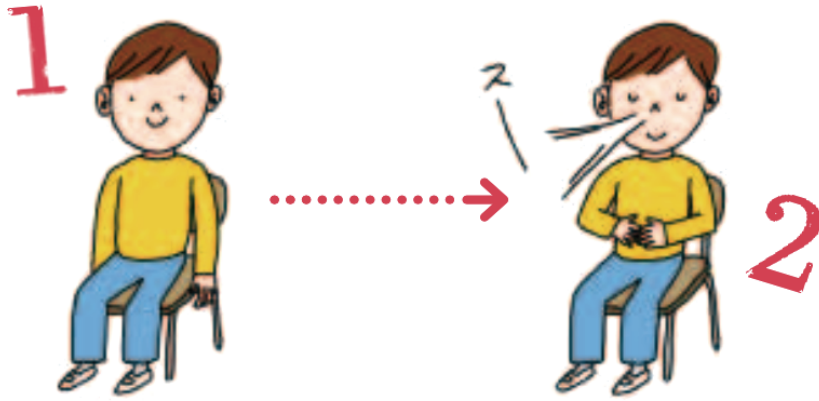
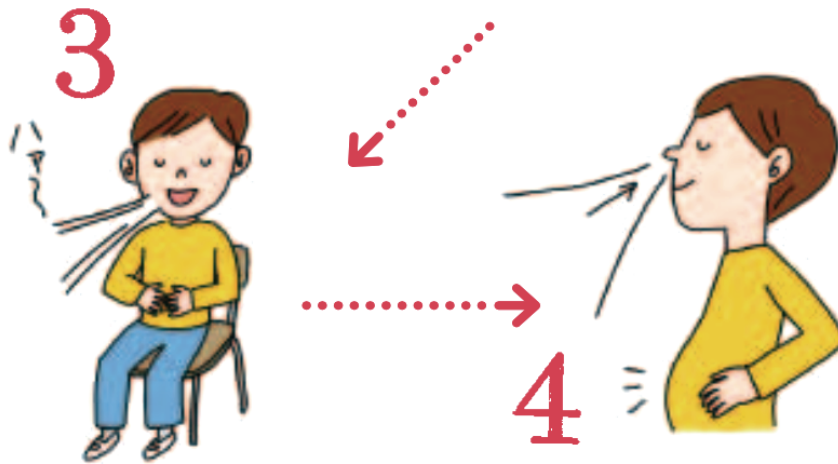


# 呼吸のリラクゼーション



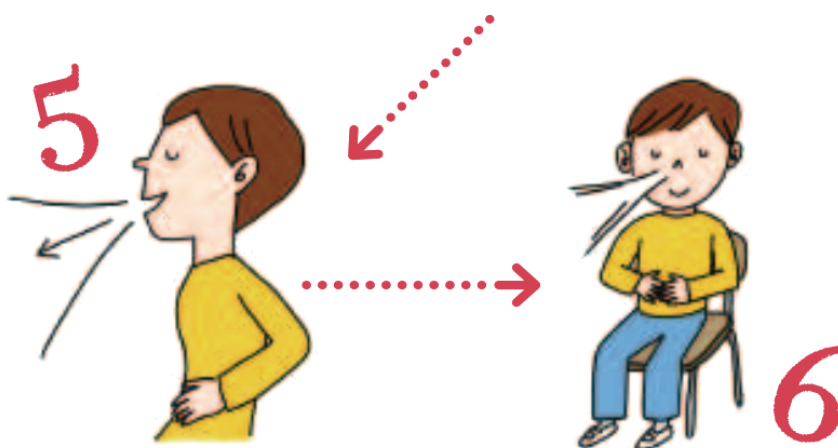
1 椅子の背にもたれ、ゆったりと座ります。

2 お腹に手を当て、音を立てないでゆっくりと深く鼻から息を吸い込みます。



3 口からゆっくりと吐きだします。

4 息を吸う時にお腹がふくらみます。



5 息を吐く時にお腹がへこみます。

6 同じように呼吸を繰り返します。(1分間に12回～16回くらいのペース)

# セルフリラクゼーション

## 1 構えの姿勢

背もたれからこぶし1個分くらい背中を離して、少し浅めに座ります。

一本の糸でつるさ  
れているイメージ  
で背筋を伸ばして

両腕は力を抜いて、  
横に垂らす

腰を反り過ぎない  
ように気を付けま  
しょう



1~3を2回  
繰り返しましょう

試合や試験の直前、  
つらいことを  
思い出した時も、  
心を落ち着かせる  
方法として使えるよ

顔は笑顔で

両ひじや指に力が  
入っていないか注  
意しましょう

背中まっすぐの  
まをキープ



## 3 肩の力を抜く

ストンと肩の力を抜きます。  
すぐに動かずに、肩の感  
覚の違いを感じてみま  
しょう。

## 2 肩を上げる

肩以外は力を入れないよ  
うに注意して、耳につく  
くらい肩を上げてみて  
ください。