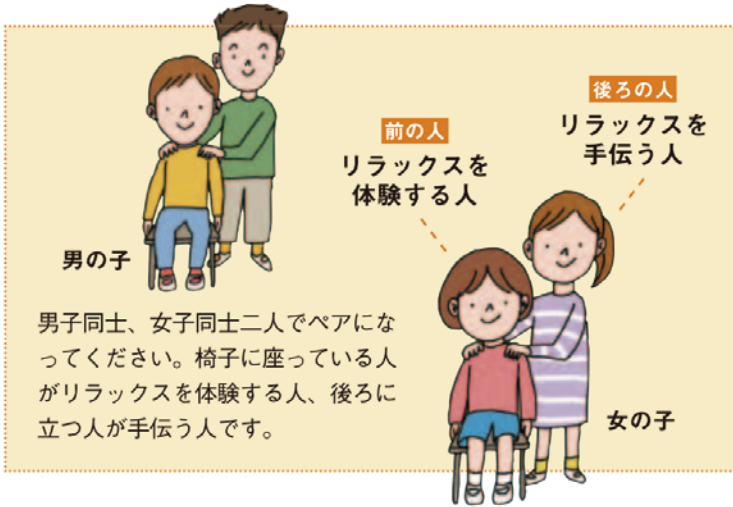


ペアリラクセーション



前の人頑張っているのを感じて、応援する気持ちでいてください



指先に力を入れたりしないで、優しく手を置きます

後ろの人の手から伝わる温かさを感じましょう

友達の力を借りたときや困った時は、友達の力を借りた方がいいよ。

友達に応援してもらおうと気持ち楽になるね。自分一人では分らないときや困った時は、友達の力を借りた方がいいよ。

肩を上げる

前の方は、後ろの方の温かさや手の重みを感じながら、肩を上げましょう。

構えの姿勢

前の方は、構えの姿勢。後ろの方は、前の方の肩に手を置いてください。

1~4を2回繰り返しましょう

3

手はしっかりと優しく置いたまま



肩の力を抜いても背中はずっとまっすぐに

手を離す

後ろの方は、前の方の肩の力が抜ける感じが分かったら、ゆっくり手を離します。

肩の力を抜く

後ろの方の手を置いたまま、前の方はスッと肩の力を抜いてみましょう。

