

# 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

背中はずつとまっすぐのままをキープ



## 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。