

みなさん元気に過ごしているでしょうか。長い休校に外出自粛で家にいる時間が長くなり、どうしても勉強、読書、スマートフォン、パソコン、テレビと、何かと目が疲れ、首、肩が凝り、その上、座りっぱなしの姿勢で腰にも負担がかかることが多くなりますね。そこで今回、先生も疲れたらよく行なうバスタオル整体を紹介します。

正しい姿勢は自律神経を整え、免疫力も高め、その上、学習、スポーツ向上にもつながりますので、ぜひ皆さんも疲れた時に試してみてくださいね。整体をした後の体の感覚は不思議ですよ。また、感想を聞かせて下さいね。

### <バスタオル整体>

①まず、正しい立ち姿勢を覚えましょう。

- ・自然体で気を付けて、壁に、かかと、お尻、肩（肩甲骨）、後頭部がしっかりと付くかを確認してみてください。（写真①）
- ・姿勢が悪い猫背やストレートネックの場合、後頭部が付かないことがあります。（写真②）



②バスタオルを4つ折りにたたみ、折り目の側からくるくと丸めたい棒状にします。（写真③）

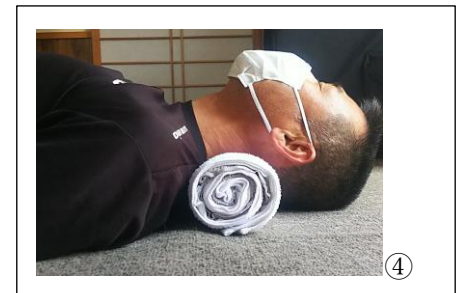
ほどけそうなら両側にゴムなどで止めて、整体枕の準備完了です。



③つぎに、首に合っているかチェックです。整体枕ができあがったら、一度頭を乗せて首や頭と合っているか確認して下さい。（写真④）

高さが合わない場合は、タオルを増やすか、巻き方を少なくするかなどの調整をして下さい。（バスタオルは首のカーブに合わせます）

- ・喉に圧迫感がなく呼吸しやすいか。
- ・首がタオルにしっかりと密着しているか。
- ・肩（肩甲骨）が床についているか。
- ・後頭部が床についているか。



④調整後は、仰向けになり、5分ほど体を休めます。

⑤その後、左右に10回ほど動かします。

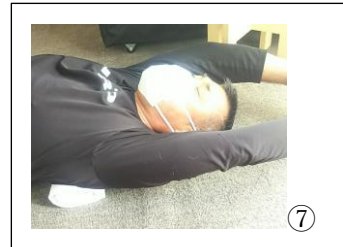
途中、左右どちらかで止めて休んでもストレッチ効果があります。

（写真⑥）



⑥整体枕を肩甲骨の下部の方へ移動させて寝ます。

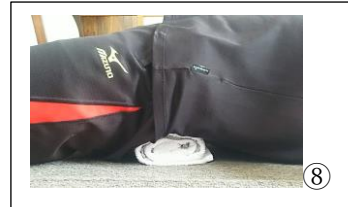
時々、両腕を伸ばして2～3分ストレッチを行います。(写真⑦)



⑦整体枕を座骨の下部の方へ移動させて寝ます。

時々、両腕を伸ばして2～3分ストレッチを行います。

(写真⑧)



⑧最後に整体枕を縦に使い、背中に移動し背骨の下部(縦向き)に置きます。

時々、両腕を伸ばして2～3分ストレッチを行います。(写真⑨)



**健康・元気一番!**

常に心がけましょう、正しく、美しい姿勢。

学校再開後のみなさんの元気な姿、笑顔を楽しみにしています。