

# リラックス法 (筋弛緩法) を やってみよう

肩かたを触さわって「固かたまっているなあ」、「疲つかれたなあ」と感かんじるときに、やってみましょう。

いすに座すわってやってもいいし、寝転ねころんでやってもいいですよ。

① 肩かたにぎゅ〜っと力ちからを入いれます。

③ 息いきをはきながら肩かたの力ちからをぬきます。

② そのまま、ゆっくり5まで数かぞえます。

④ ①から③をあと2回かい行おこないましょう。

