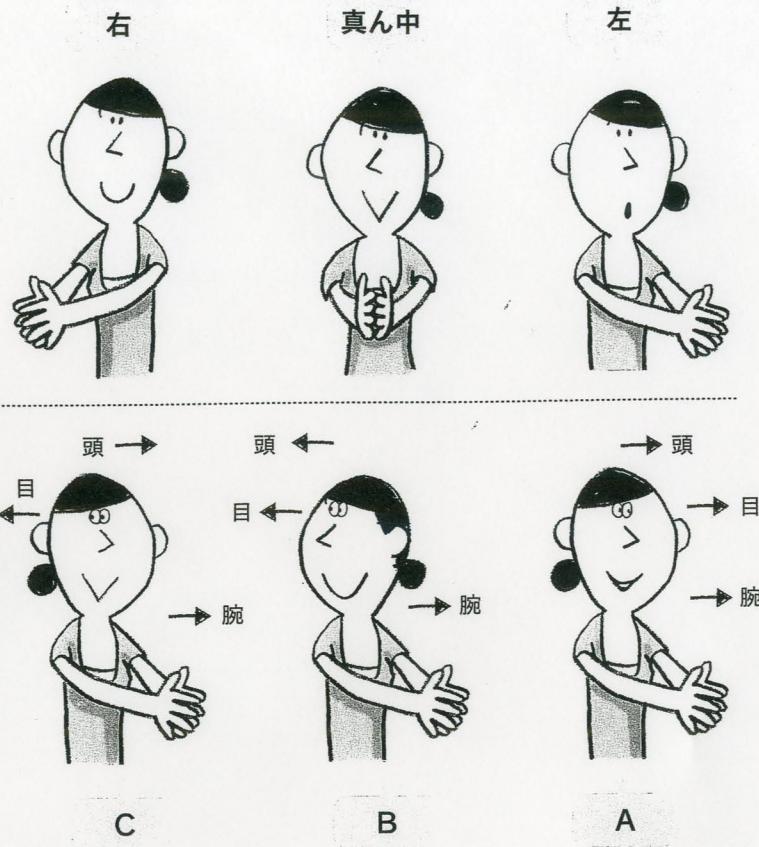


**2** 両腕を肩幅の範囲で左→真ん中→右→真ん中と動かす。



**3** 2の動きに、頭と目を組み合わせて動かす。  
 A：頭・目・腕を全部おなじ方向に動かす。  
 B：頭・目をおなじ方向に、腕は逆に動かす。  
 C：頭・腕をおなじ方向に、目は逆に動かす。  
 A・B・Cをそれぞれ2往復する。

### ひとくち コメント

いかがでしょう。  
 Aは簡単ですが、  
 B・Cはすこし難しくなりますね。

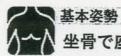
体幹スイッチ  
エクササイズ⑤

# 軸くるくる

カラダの中心軸を意識しながら、ちょうどつがいになった気分でおこなう、ちょっと珍しいエクササイズです。

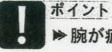
両腕・目・頭をおなじ方向に、またはバラバラに動かして、カラダの中心軸を整えます。

**1** 両腕を前に伸ばして手のひらを合わせる。



### 基本姿勢

坐骨で座り、カラダの中心軸に意識を向ける。



### ポイント

- 腕が疲れたら下ろして休む。
- 動きの範囲は、どの動きも肩幅の範囲内でおこなう（動きが範囲以上に大きくなると、カラダが横倒しになることも）。
- 目線は目の高さで移動させる。
- 動かす際には必ずそのつど、真ん中に戻す（真ん中スルーはNG）。