

# そう、今すぐ。

## 立ち上がって。 これをやろう。

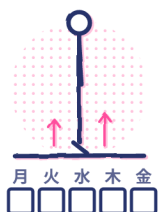
デスクの横のスペースでできる動き。モニターに貼ってください。



### チェアスクワット

10回

腰を引いて、イスの方へ下ろして、まっすぐ立ちます。



### 立ちカーフレイズ

15回

つま先立ちになって、ゆっくり下ろします。



### 立ち足踏み

20回

ひざを高く、腕を振って、右・左と交互に。



### 腕回し

10回

腕を横に開いて、小さな円を、回すたびに少しずつ大きく。



### 胸ひらき

20秒

ゴールポストのように腕を上げて、肩甲骨を寄せて、20秒キープ。



### 肩すくめ

12回

肩を耳まで上げて、ストンと落とします。



### 首のサイドストレッチ

片側15秒

耳を肩へ、片側15秒ずつ。



### 手首と前腕のストレッチ

片側15秒

腕を伸ばして、指を上に向けて、反対の手でそっと引きます。片側15秒。



### 20-20-20 目の休憩

20秒

20秒間、遠くのものを見ます。まばたきはOKです。



### 座りカーフレイズ

15回

かかとを上げて、下ろして。イスから立たなくてもできます。



### 座り足踏み

20回

背すじを伸ばして、ひざを片方ずつ上げます。