

## ④ コアスタビライゼーション

<p>■ 呼吸のドリル</p> <p><b>逆腹式呼吸(吸気)</b></p>  <p><b>逆腹式呼吸(呼気)</b></p> 	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 基本姿勢で全身を脱力させます。</li><li>2. 腹式呼吸をゆっくり自分のペースで行います。</li><li>3. 次に逆腹式呼吸を行います。 (息を吐くときにお腹を膨らませ、息を吸うときにお腹をへこませます。)</li><li>4. 強制呼気を行います。 (ゆっくりと息を吐き、息を吐ききった状態で30秒保持し、腹部を固定しつつ胸の上部で小さく呼吸を続けます。)</li><li>5. 腹式呼吸をゆっくり自分のペースで行います。</li></ol>
<p>■ 軸回旋</p> <p><b>1.胸で手を合わせて小さく回旋</b></p>  <p><b>2.両手を伸ばして小さく回旋(視線が逆)</b></p> 	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 基本姿勢で胸の前で両手を合わせます。</li><li>2. 体と頭を同じ方向に向くように保ちつつ体幹を小さく回旋させます。</li><li>3. 次に、両肘を伸展します。</li><li>4. 両腕と両肩で三角形を保ちつつ、体幹を回旋します。このとき体幹が回旋しないように骨盤帯と胸郭は同じ方向に回旋し、視線は指先に向けます。</li><li>5. 両腕と両肩で三角形を保ちつつ、体幹を回旋します。このとき体幹が回旋しないように骨盤帯と胸郭は同じ方向に回旋し、視線は指先とは逆方向に向けます。</li></ol>
<p>■ 手足の協調性</p> 	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 基本姿勢となります。</li><li>2. 片足の踵を反対側の膝に乗せます。</li><li>3. 両上肢を伸展位に保ちつつ、交互に肩関節の屈曲・伸展を繰り返します。</li></ol>