

**首の筋力アップ体操**

②～⑥は、10秒押し合い5秒休むのを10回行うのをそれぞれ1セットとする。



①首の筋力アップ体操は、すべて、まっすぐ前を向いたまま行う。目線が水平の位置に来るように前を向く。



②両手のひらを図のように合わせ、ひじと肩が同じ高さになるようにして両手で押し合う。肩と胸の筋肉を意識しながら行う。



③両手を組み、まゆ毛と小指が重なるようにひたいに当て、両手とひたいで押し合う。首の前側の筋肉を意識しながら行う。



④両手を組んで後頭部（耳の上あたり）に当て、両手と後頭部で押し合う。首の後ろ側の筋肉を意識しながら行う。



⑤右手を右耳の上側に当て、右手と頭で押し合う。首の右側の筋肉を意識しながら行う。



⑥左手を左耳の上側に当て、左手と頭で押し合う。首の左側の筋肉を意識しながら行う。

**首のストレッチ体操**

①～⑥をそれぞれ1セットとする。  
※肩や目が疲れてきたと感じたときに行うといい。



①頭をまっすぐ立てたまま、左手のひらを頭の右側に当て、10～15秒真横に引っ張る。息は止めずに行う。



②頭をまっすぐ立てたまま、左手のひらを頭の右ななめ後ろ側に当て、10～15秒、左ななめ前に引っ張る。息は止めずに行う。



③①～②の体操を、今度は右手を使って反対側で行う。



④右腕を左ななめ前にまっすぐ伸ばす。左腕を曲げ、15～20秒、右腕のひじをはさむ。息は止めずに行う。反対側の左腕も同じように行う。



⑤両手を体の前で組む。手のひらを前に突き出し、15～20秒、頭が両腕の間に入るようにおじぎをする。息を吐きながら行い、吐ききっても息を止めないようにする。



⑥両手を背中後ろで組む。手のひらは自分に向け、15～20秒、胸をそらしながら組んだ手を体から離していく。息は止めずに行う。