

ペアリラクセーション

第の手

男子同士、女子同士二人でペアになってください。イスに座っている人がリラックス体験する人、後ろに立つ人が手伝う人です。



まえの人

リラクセスを体験する人

うしろの人

リラクセスを手伝う人



女の子

友達をの力を借りたリラクセーション法だよ



指先に力を入れたりしないで、優しく手を置きます。

2

肩を上げる

前は、後ろの人の温かさや手の重みを感じながら、肩を上げましょう。



前は頑張っているのを感じて、応援する気持ちでいてください。

後ろの人の手から伝わる温かさを感みましょう。

1

構えの姿勢

前は、構えの姿勢。後ろの人は、前の人の肩に手を置いてください。



手はしっかりと優しく置いたまま

肩の力を抜いても背中まっすぐに

4

手を離す

後ろの人は、前の人の肩の力が抜ける感じが分かったら、ゆっくり手を離します。



3

肩の力を抜く

後ろの人の手を置いたまま、前はストンと肩の力を抜いてみましょう。



友達に応援してもらおうと気持ちが楽になるね。自分一人で分らないときや困ったときは、友達の力を借りたらいよいよ。

