

「1分間休息法 オリジナルシート」



1分で「脳」が冴える！ 「脳」の1分間休息法7選

①1分間コーヒースタンド

→1分間、コーヒーを入れて、デスクに戻っていただく！



②1分間合掌

→1分間、ただ、手のひらを合わせるだけ！



③1分間 指回し体操

→1分間、親指から小指まで、奥指し10回 → 手前指し10回！



④1分間 あんたがたどこさ

→1分間、歌いながら、左手を上下に、右手を上から3角形に動かすだけ！



⑤1分間 プチ散歩

→1分間、トイレまで歩いて、戻ってくるだけ！



⑥1分間 スタンディング耳かき

→1分間、立って耳かきをするだけ！



⑦1分間 スワイソウ

→1分間、酔を酔儀にぶらんぶらん揺るだけ！



1分で「心」を整える！ 「心」の1分間休息法7選

①1分間A4感情クリアリング

→1分間、「A4 1枚」に、感情を吐き出す！



②1分間ありがとうノート

→1分間、「ありがとう」と思えることを書き出す！



③1分間ビジョンボード

→1分間、「ビジョンボード」を眺める！



④1分間パワーナップ

→1分間、「目をつむって」椅子に座ったまま休む！



⑤1分間スクワット

→1分間、「10回」スクワットをする！



⑥1分間 腕立て・腹筋

→1分間、「5回」腕立て、「10回」腹筋をする！



⑦1分間 復活ミュージック

→1分間、「元気になる曲」を聞く！



「体」が楽になる！ 「体」の1分間休息法7選

①1分間 背骨リセット

→1分間、「誰さまさま」背骨を揺らす！



②1分間 肩甲骨ほぐし

→1分間、「手を肩の上に置いて」ぐるぐる回す！



③1分間 足首回し

→1分間、足首で「外回し10回 → 内回し10回」行う！(左足→右足)



④1分間 腹式呼吸

→1分間、「鼻」から息を3秒吸って、「口」から3秒息を吐く！



⑤1分間スタンディング脱力

→1分間、「立ったまま」肩をグッと上げて、ストンと落とす！



⑥1分間壁ピタ姿勢リセット

→1分間、「頭、肩、お尻、かかと」を、壁につける！



⑦1分間 耳ひっぱり

→両耳たぶを、10秒下に引っ張る
→耳の上部分を、10秒上に引っ張る
→耳の中部分を、10秒横に引っ張る
→耳の中部分を、10秒後ろに引っ張る
→そのまま、耳全体をぐるぐる回す！

