

# M assage

## マッサージのおとぎ話



# airytale

昔々、明るいサマーランドという場所がありました。そこでは太陽が明るく、空には太陽光線が輝いていました。

ある日、雲が空を覆い始めました。

ひんやりと、風も吹き始めました。

始めは弱い風でしたが、後からどんどん強くなってきます。寒くなるにつれて、雨がパラパラと降り出してきました。雨はそれほど強くはありません。

ところが、すぐに、強い雨がふりだしました

空には稲妻も見えました。

雷も聞こえてきます。

もっともっと寒くなり、とうとう雪が降り出しました。

寒さはさらに増してきて、辺りは静まりかえりました。

遠くでは、小さな猫が家の壁をよじ登っているのが見えます。屋根までたどり着くと、猫は座ってゴロゴロと言いました。

さらに遠くの方で、もう1匹の猫が家の壁をよじ登り、煙突へ、そして煙突のてっぺんまで登ると、そこに座ってゴロゴロ言いました。

2匹の猫は並んで座り、太陽が昇るのを見えています。太陽は雪を溶かし、しばらくすると、花が一気に咲き始めました。

大きな太陽と温かい太陽の光を手で描きましょう

優しくそっと背中全体を押します

背中で手をクルクルと回転させながら動かします

手をさらに早く動かします

指を軽くトントンさせながら背中を交差します

背中でもう少し強く指をトントンします

背中で手をジグザグに動かします

手を軽く握って、背中をポンポン叩きます

背中全体を手で軽く押します

手を方で止めます 指を背中の底から肩に向けて歩かせ、優しく肩をマッサージします。ゴロゴロ～と言います

指を背中の底から肩に向けて歩かせ、優しく肩をマッサージします。ゴロゴロ～と言います

手を頭から背中へ、大きな太陽を数回描き、次に手を背中から肩へ3回なでます

