

見直しラジオ体操 基本姿勢、できている??

誰もが行ったことがあるラジオ体操。第1体操は、約3分の間に13種類の運動が盛り込まれていて、手軽ながら全身をバランス良く動かせるのが魅力だ。

「正しいフォームで行うことが大事。」

自己流だと、効果は半減してしまます」とは、NPO法人全国ラジオ体操連

盟2級ラジオ体操指導士で、日立市の

及川謙治さん(60)。今月から、及川さんを講師に、ラジオ体操の正しいフォームを見直す「見直しラジオ体操」のコーナーを月2回掲載する。

1回目の見直しポイントは、体操を行うときの「基本姿勢」。



体操するときの基本姿勢

「一つ一つの動きも大事ですが、まず、体操するときの姿勢を整えましょう」と、及川さん。

つま先を約60度開き、腕は自然に下ろして、体は上下から引っ張られるようなイメージで、真っすぐに立つ(右イラスト参照)。真っすぐ立っているつもりでも、そうになっていない場合が多いという。家族に見てもらったり、ガラス窓に映った姿などで確認するのがポイントだ。

足腰を痛めている場合は、できる範囲で真っすぐに。体操を始める前はもちろん、どの運動をするときも、この姿勢を意識する。

手の使い方は2種類

①腕を振ってふりこのように使う運動のときは、軽く握ってグーをつくる



②それ以外の運動のときは、軽く伸ばす



イラスト・フカ田サトミ