

①伸びの運動

ラジオ体操第一の最初の運動は、「伸びの運動」。「深呼吸と勘違いしている人が多い運動です。基本の正しい姿勢を忘れずに、背中とおなかを気持ち良く伸ばすことを意識して行いましょう」

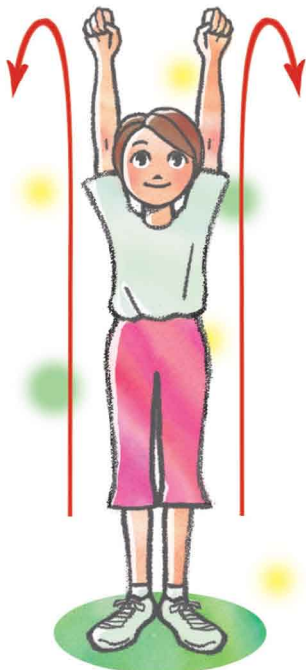
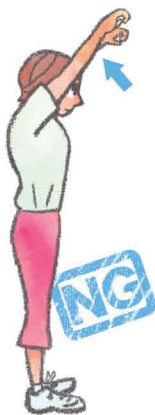


及川謙治さん' S

ポイント

NPO法人全国ラジオ体操連盟
2級ラジオ体操指導士

腕が上まで上がらず、斜め前で止まってしまっている人が多いです（下のイラスト参照）。腕はゆっくりと高く上げ、耳のわきまで持って行きましょう。腕を振る力の強弱もポイント。腕を上げるときは勢いよく上げ、横から下ろすときは力を抜きましょう。



- ①腕を前から上に上げて、
- ②横から下ろす。

腕はよく伸ばしてゆっくりと高く上げ、背筋を伸ばすこと。手は軽く握っていると、気持ちよく伸びることができる。