

②腕を振って脚を曲げ伸ばす運動

ラジオ体操第一の2つめの運動は、「腕を振って脚を曲げ伸ばす運動」。「腕の振りに集中して、かかとの上げ下げを忘れてしまいがち。しっかりやると、この運動だけでも汗が出てきますよ」

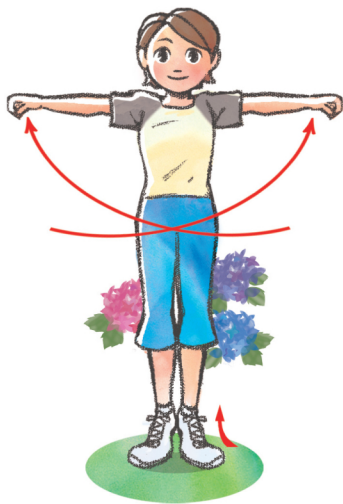
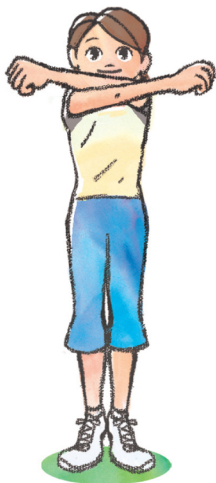


及川謙治さん' S ポイント

NPO法人全国ラジオ体操連盟
2級ラジオ体操指導士

この運動のポイントは、運動を始める直前に、かかとを上げて、ひじを伸ばして胸の高さで交差した体勢をとることです（左のイラスト参照）。

これを、運動を始める前の「準備動作」といいます。1つ前の「伸びの運動」の最後の1拍で、この体勢をとりましょう。この準備動作ができていると、運動にスムーズに入れます。



腕の振りに合わせて、脚の屈伸とかかとの上げ下ろしを十分に行う。

手は軽く握り、左右に振るときは肩の高さまで上げる。左右のかかとは付けたまま上げる。かかとを上げるときに、お尻にキュッと力を入れると、ふらつきが防げる。



ラジオ体操