

③腕を回す運動

ラジオ体操第一の3つめの運動は、「腕を回す運動」。「ひじをよく伸ばし、肩を中心に大きく円を描くように腕を回します。肩甲骨を意識して、大きく大きく回します」



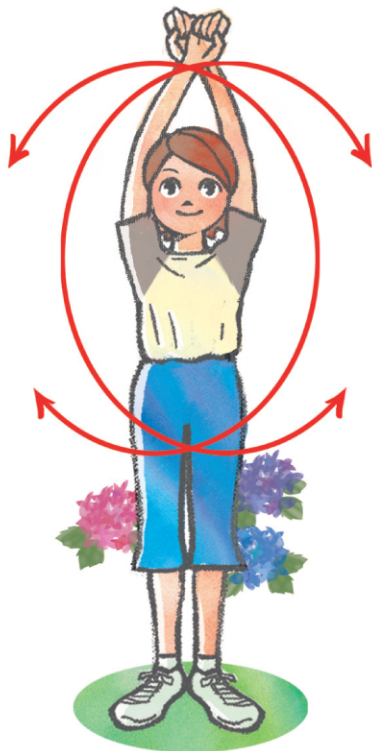
及川謙治さん'S
ポイント

NPO法人全国ラジオ体操
連盟2級ラジオ体操指導士

腕を回すときに、体の横を通っているかどうかポイント。ひじがよく伸びていないと、体より前で小さく回してしまいがちです。腕を横に広げたときの姿勢を、鏡などで確認してみましょう。



「体を横から見て、腕の通り道を確認しよう」



手を軽く握り、おもりにして肩を中心に大きく円を描くように腕を回します。腕を上げるときは勢いによって力を入れて、上がりきったら力を抜いて、自然におろします。