



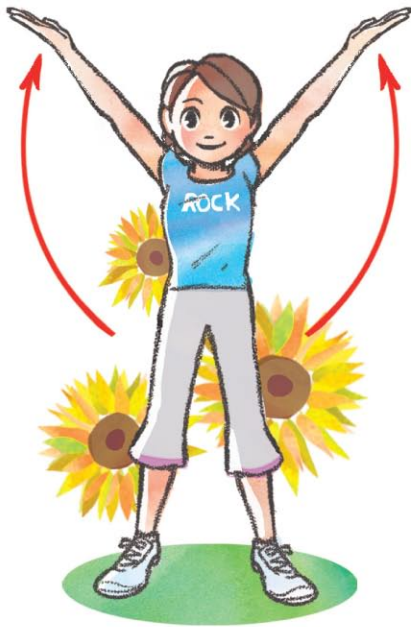
及川謙治さん' S
ポイント
NPO法人全国ラジオ体操
連盟2級ラジオ体操指導士



ラジオ体操

④ 胸をそらす運動

ラジオ体操第一の4つめの運動は、「胸をそらす運動」。100人いたら、99人が勘違いしている運動。自分の動きをチェックしてみましょう。



腕を斜め上に上げたときには、指先を伸ばして、手のひらを返して後ろに引きます。下半身は安定させ、胸をぐっと張るイメージ。顔は正面を向いたままです。

下のイラストのように、背中や腰をそり、天を仰いでしまっている人が多いです。おなかを出さないようにして、胸をそらせましょう。



イラスト フカ田サトミ

「そるのは胸。背中や腰はそりません」