



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

「横ではなく、斜め前に倒しがちです」

体を横に曲げたいという気持ちが強すぎて、体を斜め前に倒している場合が多いです。自分が曲がるまで、真横に倒してみましょ。



イラスト フカ田サトミ



腰を動かさないようにして、腕を早めに振り上げ、背骨の上部を真横に曲げます。腕で耳を押すイメージで横に倒し、手を戻すときには体も真っすぐに戻します。

見直し ラジオ体操

⑤ 体を横に曲げる運動

ラジオ体操第一の5つめの運動は、「体を横に曲げる運動」。「ポイント」は、体を真横に曲げること。下半身をしっかりと安定させて行うことも大切です」