

⑥体を前後に曲げる運動

ラジオ体操第一の6つめの運動は、「体を前後に曲げる運動」。「前に曲げるとき、後ろに曲げるときのそれぞれにポイントがあります」

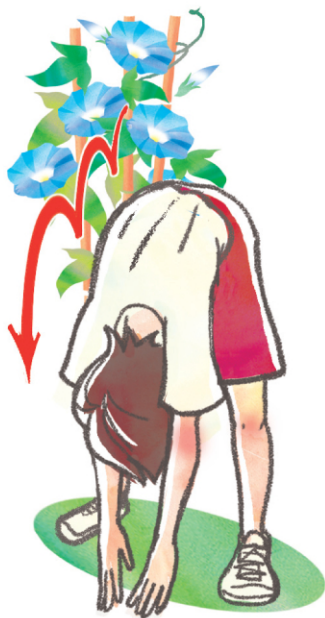


及川謙治さん' S
ポイント

NPO法人全国ラジオ体操連
盟2級ラジオ体操指導士

「後ろに曲げるときは、手の位置に注意を」

後ろに曲げるときは、手を置く位置がポイント。指を下向きにして腰に当てて、手で腰を前に押しながら曲げましょう。ひざは曲げませんよ。



開いた足を安定させて、上半身の力を抜き、前に3回頭も一緒に深く曲げます。弾みをつけて、3回目をやや強く曲げ、その反動で上体を真っすぐに戻します。



ラジオ体操