



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

弱く左右にねじるときは、両腕の力を抜くことがポイント。体をねじると、腕が体からみついできます。イメージは、でんでん太鼓。自分が太鼓になったつもりでねじってみましょう。



イラスト フカ田サトミ

「イメージは、でんでん太鼓です」



体がぐらつかないように開脚姿勢をとり、腕の振りを利用して体をねじります。斜め上に強くねじるときは、手は軽く握って、視線は両手の間に向けます。

見直し
ラジオ体操

⑦ 体をねじる運動

ラジオ体操第一の7つめの運動は、「体をねじる運動」。骨盤とひざをしっかりと固定してねじります。ゴルフのスイングのように、ひざを内側に曲げないように。首も一緒にねじりましょう」