

⑧腕を上下にのぼす運動

ラジオ体操第一の8つめの運動は、「腕を上下にのぼす運動」。「1、2、3、4と声に出して数を数えて、息をしっかりと吸いながら取り組みましょう」



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

腕を上げるときも下げるときも、手は体のすぐ近くを通すようにしましょう。特に下げるときは、素早くきびきびと動かせませよ。

「手は体の近くを通しましょう」



腕を曲げたときはわきを締め、上に伸ばしたときは肩幅で指先まで伸ばし、かかとを高く上げます。全体に力強く、きびきびと行います。



ラジオ体操