



## 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

胸を反らすときは、正面を向きます。前の動作で斜め下に曲げるので、斜めを向いたまま反らしがちです。手のひらを返して小指を前にすると、胸を気持ち良く反らせます。



イラスト フカ田サトミ

「胸を反らすときは、正面を向いて」

## 見、直、し ラジオ体操

### ⑨ 体を斜め下に曲げ、胸を反らす複合運動

ラジオ体操第一の9つめの運動は、「体を斜め下に曲げ、胸を反らす運動」。「リズムをとりながら、弾みをつけて行いましょう」



斜め下に曲げるときは、足先に両手を付けるような気持ちで、弾みをつけて行います。ももの裏、ひざはしっかりと伸ばして行いましょう。