

## ⑩体を回す運動

ラジオ体操第一の10番目の運動は、「体を回す運動」。「背筋と腹筋を伸ばし、腰と背骨の柔軟性を高めます。大きく気持ち良く回しましょう」

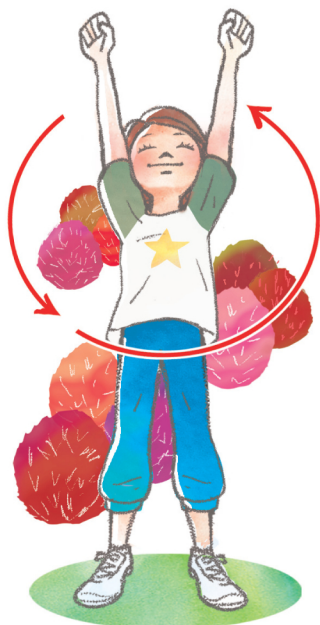


及川謙治さん'S  
ポイント

NPO法人全国ラジオ体操連  
盟2級ラジオ体操指導士

後ろに回すときに、ひじが緩んでしまうことが多いです。ひじをグッと伸ばして回すように意識してみてください。

「後ろに回すときに、ひじが緩みがちです」



腕を振り回すときの勢いを使って上体を大きく回します。両腕の間に頭を入れて、手の幅を変えないようにして均等に回します。足の裏は地面につけておくと、下半身がより安定します。



ラジオ体操