



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

次に、開いて閉じて、開いて閉じてと開閉跳びをします。ここでは、手足に力を入れて、大きく、力強く跳びます（体調に合わせて無理なく跳ぶことも大切です）。



イラスト フカ田サトミ

「跳躍に強弱をつけましょう」

見直し ラジオ体操

⑪ 両脚で跳ぶ運動

ラジオ体操第一の11番目の運動は、「両脚で跳ぶ運動」。呼吸器官、循環機能の働きを高める運動。初めは軽く、その後の開閉跳びは息が弾むくらい活発に跳びます。第一体操は、弱い運動から強い運動に移っていくのが特徴です」



初めは両脚をそろえて4回跳びます。腕の力を抜いて、体を軽く揺る程度に軽く跳びます。つま先を閉じて跳ぶと、ひざへの負担が軽減できます。