

## ⑫腕を振って脚を曲げ伸ばす運動

ラジオ体操第一の12番目の運動は、「腕を振って脚を曲げ伸ばす運動」。「2番目の運動と同じです。動きは同じですが、整理運動になるので、呼吸を整えながらクールダウンしましょう」

及川謙治さん' S  
ポイント

N P O 法人全国ラジオ体操連  
盟1級ラジオ体操指導士

運動を始める直前に、ひじを伸ばして胸の高さで交差した体勢をとります。以前にも説明しましたが、これを「準備動作」といいます。ラジオ体操のポイントの一つです。



腕の振りに合わせて、脚の屈伸とかかとの上げ下ろしを十分に行います。手は軽く握り、左右に振る時は肩の高さまで上げます。左右のかかとはつけたまま上げますよ。



ラジオ体操

「直前の「準備動作」、覚えていますか？」