

## ⑬深呼吸

いよいよ、ラジオ体操第一の最後の運動です。13番目の運動は、「深呼吸」。「鼻から息を吸って、口から吐きます。気持ちよく吸って、しっかり吐き切るようにしましょう」



及川謙治さん' S  
ポイント

NPO法人全国ラジオ体操連  
盟1級ラジオ体操指導士

胸を張ってよい姿勢をとり、腕をまっすぐ上に上げましょう。背中が曲がっていると、気持ちよく深呼吸できませんよ。

「よい姿勢で、気持ちよく！」



腕の動きに合わせて、胸を大きく広げながらゆっくりと鼻から息を吸います（鼻から吸うと、適度に湿気が加わります）。腕を下ろしながら口からゆっくり吐き、腹式呼吸をします。呼吸を整えながら丁寧に行いましょう。



ラジオ体操