

## ②腕と脚を曲げ伸ばす運動

### チャレンジ ラジオ体操 第二



腕を横から大きく振り上げ、かかとを上げます。腕と脚の曲げ伸ばしを弾むように2回行い、腕を横から振り下ろします。

手は、手のひらを前にして軽く握ることがポイント。腕を曲げるときには、ひじうちを下にやるイメージで行うと、腕は反動で自然に伸びます。男性は力こぶをつくりたくなりがちなので注意です。

ラジオ体操第二の2番目の運動です。ラジオ体操第二というところ、この動きは知っているという人が多いはず。腕と脚を元氣よく曲げ伸ばし、全身の血流を良くすることが大切です。



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

運動の最後は、両腕を前に伸ばし、手のひらを向かい合わせて手を軽く握った姿勢をとります。次の3番目の体操のための準備動作です。

イラスト フカ田サトミ

