

⑨体をねじり反らせて斜め下に曲げる運動

チャレンジ ラジオ体操 第二



両腕を斜め上に大きく振り上げるときは、肘を伸ばし、両腕の間に頭が入るようにすると、胴体の筋肉をよく伸ばすことができます。下半身も安定させて、体を引き伸ばすように行います。

上体をねじり反らせたなら、動きを止めずに上体を下に2回曲げます（イラストのように上体を横まで回し、右側を向くとねじり反らした形になります）。

ラジオ体操第二の9番目の運動です。「最もよくわからない」という声がかかる運動。キーワードは滑らかさ。動きが止まりそこで止まらないラジオ体操の面白さを体感しましょう」



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

左右交互に4回繰り返しますが、1回ごとに、体を起こすと同時に両腕をそろえて伸ばす姿勢をとります。毎回きちんとこの姿勢をつくると、動きがダイナミックになります。

イラスト フカ田サトミ

