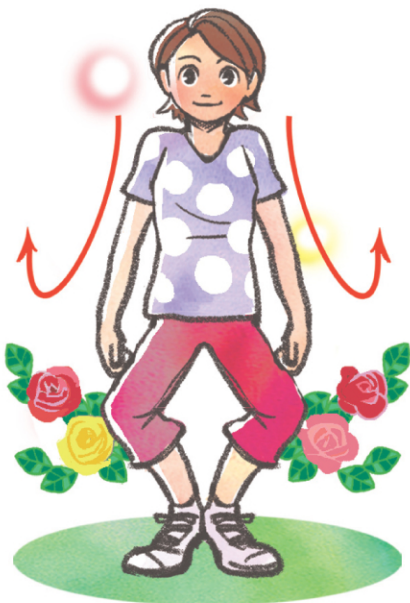


⑫腕を振って脚を曲げ伸ばす運動

チャレンジ ラジオ体操 第二

ラジオ体操第二の12番目の運動です。ここからは整理運動になります。力まず、ゆったりと呼吸に合わせて行いましょう。」

手は軽く握って、脚にぶつけるようにすると動作がスムーズになります。前に上げた両腕を下に振り下ろし、手が脚(前)にぶついたら横に振り上げます。そして、下に振り下ろし、手が脚(横)にぶついたら、両腕を前に上げてはじめての姿勢になります。左のイラストは腕を横に振り上げるシーンです。猫背にならないように、体と心をリセットさせましょう。



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

脚は、第一体操の2、12番目と同じで、かかとの上げ下ろしをしっかりとしながら、曲げ伸ばしを行いましょう。



イラスト フカ田サトミ