

⑬ 深呼吸の運動

チャレンジ ラジオ体操 第二

ラジオ体操第二の13番目の運動です。「さあ、いよいよ最後です。運動のまとめとして、呼吸運動を行い、体を平常の状態に戻しましょう」

腕を前から上げて深く息を鼻から吸い、横から下ろして前で交差しながら口から息を吐きます。その腕を斜め後ろに開いて、深く息を吸い、腕を体側に戻しながら息を吐きます。

腕を斜め後ろに開くときは、小指を前に向けるように手首を返すようにすると、胸がよく開きます。



イラスト
フカ田サトミ

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

腕を交差しながら息を吐くときは、腕で胸を縮めるようにしましょう。しっかり吐くと、たくさん吸うことができますよ。



次回からは、「ラジオ体操実践編」が始まります。お楽しみに。