



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

「最後の1拍で、次の運動のための準備を」

音楽に合わせて、「1、2、3、4」と数えながら体をゆすり、「8」のときに、腕を深く交差し、つま先を開きます。次の運動で、腕を大きく振り上げる「準備動作」になります。



イラスト フカ田サトミ



体の力を抜いて、軽く跳んで全身をゆすります。ジャンプするのではなく、体をゆすり、全身をほぐすことが目的。足首とひざをやわらかく使って軽くとぶと、安定した動きになります。つま先、ひざは閉じています。

チャレンジ ラジオ体操 第二

① 全身をゆする運動

今月から、ラジオ体操第二の運動を紹介します。第二体操となる、1人ではできない……という人が多いはず。そこで、コーナー名を「見直しラジオ体操」から、「チャレンジラジオ体操第二」としました。講師は引き続き、日立市の及川謙治さん（61）。「全身を鍛え、強化する動きが増えます。では、始めますよ」