

⑧片脚跳びかけ足・足踏み運動

チャレンジ ラジオ体操 第二



ラジオ体操第二の8番目の運動です。「脚の大きな筋肉を動かすので、全身の血行促進が図れます。脚の筋力や瞬発力を高める効果も。曲のリズムに乗って楽しく行いましょう」

前の体操の終わりに、準備動作として右脚を少し上げていますので、その右脚で踏み切ります。片脚跳びは、元氣よく行い、足踏みで軽く調整するように行うと、動作にメリハリがつかます。胸を張って、あごを少し引き、肩の力は抜いて、良い姿勢で行いましょう。



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

脚を上げる高さは、自分の体力に合わせることが大切です。リズムをうまくとれないときは、壁やいすの背に片手をかけて練習してもよいでしょう。



イラスト フカ田サトミ