

自分を鏡に映そう

体操を1人で行っている人が多いが、1人だと、動きが自己流になってしまいがち。おすめは、鏡や窓ガラスに自分の姿を映しながら体操すること。「映せないときは、自分のダイナミックな動きを思い描いてみよう」



イラスト
フカ田サトミ

①まずは基本姿勢を確認

つま先を約60度開き、腕は自然に下ろして、体は上下から引っ張られるようなイメージで、真っすぐに立つのが、ラジオ体操の基本姿勢。自然とお腹も引き締めているはず。

②チェックしながら動かそう

頭でイメージした動きと、実際の体の動きとは、違いがあるはず。特に肘を伸ばす動作は要チェック。

③自分に笑いかけて

笑顔で体操すると、筋肉も緩む。鏡の中の自分を相棒だと思って、ほほ笑みかけてみて。

「全身でなくても、上半身だけでもいいです。姿を映して体操してみてください」



日立市・及川謙治さん N
P O 法人全国ラジオ体操連
盟1級ラジオ体操指導士

ラジオ体操
実践編 ②