

伴奏に乗って、楽しく♪



イラスト フカ田サトミ

ラジオ体操のメロディーが聞こえてくると、思わず体が動き出す—という人も多いはず。「イチ、ニ、サン」と自分の掛け声で体操するのもいいけれど、伴奏があると、体がより滑らかに動きます。今回は、伴奏に合わせる利点を3つ紹介。

①正しいリズムで体操できる

自分の掛け声に合わせていると、だんだん速くなってしまいがち。伴奏に合わせて、正しいリズムで体操でき、運動の効果を高めます。

②楽しさアップ!!

音楽に乗せて体を動かすと、脳と体のバランスで心地よい体内環境をつくります。号令入りの伴奏だと、伴奏との一体感も味わえます。

③約3分間で満足度もアップ

ラジオ体操第一は、時間にすると約3分。伴奏に合わせて約3分間の運動量を確保でき、体操後は、1日の活力源になりますよ。

「音量は、周囲の迷惑にならないように、十分注意しましょう」



日立市・及川謙治さん N
PO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 ③