

腕はラジオ体操の要 ～1～

〈体操中の腕の役割〉

- ・腕を動かすことで、体の各部位の曲げ伸ばしを助け、筋肉を適切に動かす
- ・関節の可動範囲を広げたり、維持したりする
- ・体操に強弱をつけ、動きのバランスをとる
- ・体操中の呼吸をリズムよく行わせる（有酸素運動につながる）

運動効果アップ①肘は伸ばそう

肘が曲がっていると、腕を振っても回しても、体の各部位に動きが伝わりません。前腕や上腕に力を入れずに、自然に肘を伸ばしましょう。



イラスト フカ田サトミ

今回から3回は、「腕の使い方」に注目します。第一、第二体操の中では、腕を使わない運動はたった1つだけというほど、腕は大活躍しています。それだけに、腕の使い方を見直すだけで、運動効果のアップにつながります。さあ、鏡や窓に自分の姿を映して、チェックしてみましょう。

日立市・及川謙治さん
NPO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 ④