

腕はラジオ体操の要 ~2~

前回に引き続き、「腕の使い方」に注目します。今回は、腕の使い方のポイントの2つ目と3つ目を紹介。鏡や窓に自分の姿を映しながら、動かしてみましょう。



運動効果アップ②手を軽く握って

腕を振ったり回したりするとき、手のひらに卵を持つようなイメージで軽く握りましょう。手の重みを使って、腕を振り子のようにして動かすといいです。



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

運動効果アップ③腕で体を押す

体を横に曲げる運動では、上腕で耳を押すようにします。体を前後に曲げる運動で、後ろに曲げるときは、手のひらで背中下を押して腹部を伸ばします。



ラジオ体操
実践編 ⑤