

腕はラジオ体操の要 ～3～



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

9月に引き続いて「腕の使い方」に注目します。腕を上手に使えば、運動効果が高まります。鏡や窓に自分の姿を映しながら、確認してみましょう。

運動効果アップ④腕を素早く動かす

両脚で跳ぶ運動では、腕を素早く横に開き、脚の開閉を力強く行います。腕を上下に伸ばす運動では、腕の素早さで全身をきびきびと動かし、転倒しない体をつくりましょう。



運動効果アップ⑤手のひらを返し、小指を前に

胸を反らすときには、手のひらを返ししながら腕を広げると、胸筋が気持ちよく伸び、呼吸機能も促進させます。



ラジオ体操
実践編 ⑦