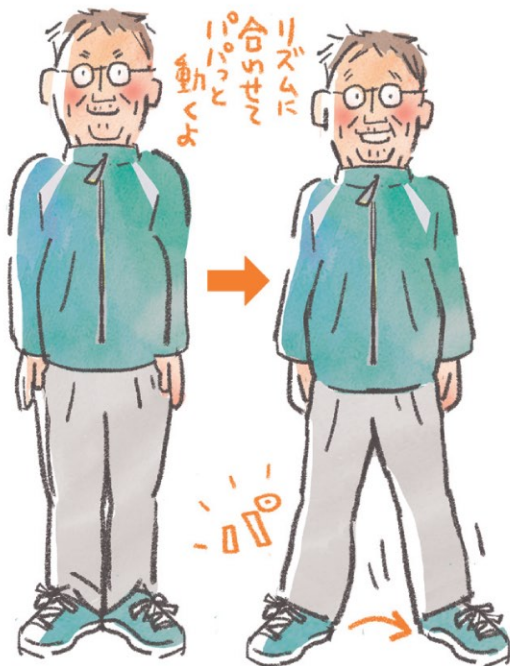


運動の「つなぎ」に注目～1～

つなぎ動作～脚編～

①立位から開脚

直立の姿勢から、左脚を横に開いた開脚姿勢に移ります。第一体操では、3番目の運動「腕を回す運動」の最後の1拍（16呼間）のときと、9番目の運動「体を斜め下に曲げ胸を反らす運動」の最初の1拍（1呼間）のときにとります。練習すると、だれでもスムーズにできるようになります。



第1体操は、約3分間で13の運動を行います。最初の運動から最後の運動まで、止まりそうに止まらずに、流れるようにやりますのが本来です。そのコツは、運動と運動の間の「つなぎ」の動作をとること。次の運動をスムーズに行うための準備動作とも言います。主なつなぎの動作について「脚編」と「腕編」に分けて、計4回で紹介します。



日田市・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