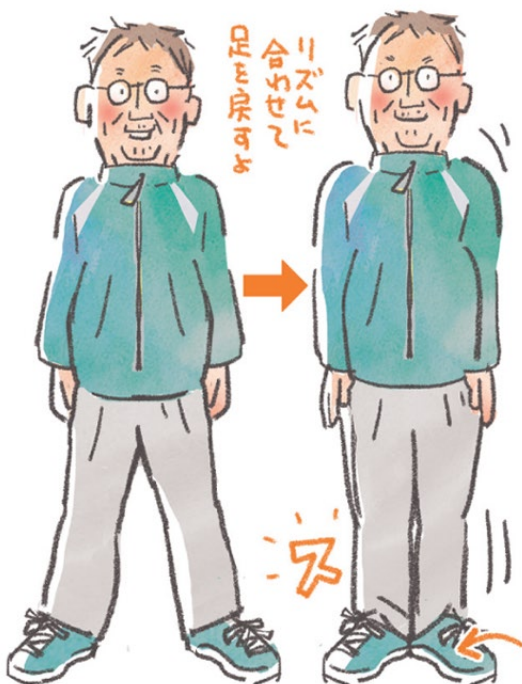


運動の「つなぎ」に注目～2～

つなぎ動作～脚編～

②開脚から立位

開脚姿勢から、左脚を動かして、直立の姿勢に移ります。直立の姿勢は、かかとをつけて、つま先を開いた姿勢です。第一体操では、10番目の運動「体を回す運動」の最後の1拍(16呼間)のときにとります。



今週も引き続き、運動と運動の間の「つなぎ」の動作に注目します。今回は「脚編」の2回目。つなぎ動作がスムーズにできるようにになると、体操がよりリズムカルに行えるようになります。ラジオ体操の醍醐味(だいごみ)が実感できますよ。



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