

運動の「つなぎ」に注目～4～

つなぎ動作～腕編～

②両腕を右側に伸ばす

手は軽く握って、肘を伸ばし、肩よりやや高めに構えます。ポイントは力まないこと。リラックスして次の運動に入りましょう。第一体操では、9番目の運動「体を斜め前に曲げ胸をそらす運動」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「腕編」の2回目。第一体操で、つなぎの動作がスムーズにできるようになると、ラジオ体操中級者にステップアップ！ 第二体操のつなぎ動作ができれば、上級者です。



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

ラジオ体操 実践編