

体操の前後に、ミニ体操 ～上～

ラジオ体操
実践編 14

ラジオ体操を始める前や終わった後、ちょっと時間を持て余すこともあります。今日は、そんなときにおすすめのミニ体操を紹介します。

①グーパー運動

腕を胸の前で伸ばし、手を握ったり開いたりします。握るときはギュッと強く、開くときは指の間を大きく開けて。速さは、始めはゆっくり、だんだん早く。

次は、左右の指で違った動作を行う指体操をしましょう。右手は人差し指1本を出し、左手はパーの形に。イチニ、イチニのリズムで、左右の指の出し方を交代します。簡単そうですが、結構難しいですよ。

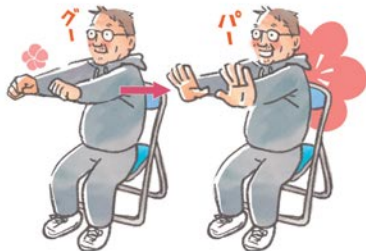


イラスト
フカ田サトミ



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



②グーパー腕の曲げ伸ばし

右腕を伸ばして手をパーに開きます。左手は胸にあててグーをつくります。イチニ、イチニのリズムで腕を曲げ伸ばし、左右を交代します（前はパー、胸はグー）。慣れてきたら、前に伸ばした手をグーにして、胸に当てる手をパーにして、これも繰り返します。腕の血行促進と合わせて、脳トレにもなりますよ。