

体操の前後に、ミニ体操 ～下～

ラジオ体操 実践編 15

今週も引き続き、ラジオ体操の前後に行うミニ体操を紹介します。キーワードは、「いつもと逆に、回したり、伸ばしたり」です。

① 手首・足首の関節回し

両手を組んで、手首を回しましょう。スムーズに回せると思いますが、次に、その反対の方向に回してみてもいい。ぎこちなく感じられという人が多いのでは？ 足首も同様に、外側と内側の両方に回しましょう。



② ふくらはぎのストレッチ

片脚を前に伸ばして、かかとを付けます。膝の上部に両手を当てて、ゆっくりと押しします。左右の脚を入れ替えて行います。ふくらはぎのストレッチというと、片脚を後ろに引いて行う人が多いですが、この動きだと、いつもと違った筋肉を伸ばせます。



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