

③腕を前から開き、回す運動

チャレンジ ラジオ体操 第二



腕を横に開いてその反動で戻し、前から振り下ろして、上に伸びるように前回しをします。普段使わない肩関節もほぐれます。

手は軽く握った状態で行いますが、手のひらの向きに注意を。腕を前から開くときは手のひらを向かい合わせに、回すときは下向きにします。運動の効果も高まり、肩痛の予防にもなります。

ラジオ体操第二の3番目の運動です。「胸と肩を柔らかくします。腕を回すときは、顔が前に出ないようになると、肩の関節を広く動かすことができますよ!」



及川謙治さん' S
ポイント

NPO法人全国ラジオ体操連
盟1級ラジオ体操指導士

運動の最後は、腕を深く交差し、脚は左足を一步開いた体勢をとります。音楽に合わせて行うのがコツです。



イラスト フカ田サトミ