

## ④胸を反らす運動

### チャレンジ ラジオ体操 第二



腕を斜め上に上げるときは、息を大きく吸いながら行います。第一体操のおさらいになりますが、胸を反らすためには、顔は前を向いたままです。手は指先まで伸ばし、小指が内側になるように。鼻から息を吸うときに口角を上げたら最高です。腕を前で深く交差させるときには、息を吐きながら行います。ゆっくり息を吐きながら、じわじわと腕を交差させるのがポイントです。

ラジオ体操第二の4番目の運動です。「しっかり胸を反らすと、普段の姿勢の矯正になります。運動の最後の準備動作も大切ですよ」

### 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

次の運動の準備動作を正しく行うため、最後は、①腕の交差を一気に行い②腕を体側に戻し③イラストの体勢になります。リズムは「フー(①)、トン(②)、パッ(③)」です。繰り返し練習してみましょう。

イラスト フカ田サトミ

