

⑤体を横に曲げる運動

チャレンジ ラジオ体操 第二

ラジオ体操第二の5番目の運動です。「はじめの姿勢がポイント。左手の甲をわきの下にあてて、右腕は横に伸ばし、手のひらを上向きにして軽く握ります」

伸ばした右腕を横から振り上げ、体を左側に曲げます。わきの下を支点とし、腕で耳を押すようにします。下半身はひざを伸ばしたまま動かしません。

2回曲げますが、1回ごとに体を元の姿勢に戻し、わき腹と胸にしっかりと刺激を与えると、消化器官の働きも促進できます。



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

両手で体側を2回たたくのは、反対側に曲げる動作をリズムカルに行うためです。最後は、次の運動のはじめの姿勢を素早くつくれるよう、チャレンジしてみましょ。

イラスト フカ田サトミ

