

⑥体を前後に曲げる運動

チャレンジ ラジオ体操 第二



ラジオ体操第二の6番目の運動です。「上体の力を抜いて腕を振ると、首から背中、腹部、胸、脚まで気持ちよく伸ばすことができ、柔軟性も高まります」

腕を振りながら、上体を前下に2回曲げます。腕の振りに合わせて、上体を弾むように曲げると、より効果的です。

腕を振り上げて後ろに反るときには、膝が曲がらないようにして、腹部を深く伸ばしましょう。腕で遠くに伸びるようにすると、膝は曲がりこへくなります。チャレンジしてみましょ。



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

次の運動の準備のため、最後は浅く反らせて両腕を体側に返し、脚を開いたイラストの姿勢になります。戻した腕は、すぐ前に伸ばし、軽く握って手のひらを向かい合わせにします。

イラスト フカ田サトミ