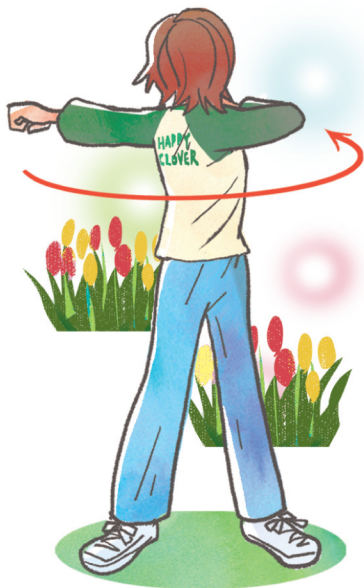


## ⑦体をねじる運動

### チャレンジ ラジオ体操 第二



最初は、胸の前で両腕をそろえて、左右に強く振ります。手の振りに合わせて首も一緒にねじりますが、無理のないように。背筋を伸ばした良い姿勢で行うことが大切です。

左右に強くねじった後は、正面を向いたまま、腕を左右に巻きつけます。リラックスして、でんでん太鼓をイメージして行いましょう。

ラジオ体操第二の7番目の運動です。「腕の振りを強くすると、ウエストが大きくなじれませんが、下半身が動いてしまうと運動の効果が半減します。力の強さは体調に合わせてみましょう」



### 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8番目の運動の準備動作が大ポイントです。最後に腕を左に巻きつけた後、右に巻きつけずに左脚を右脚につけて直立になり、すぐに右脚を少し上げます。スムーズにできるまで、繰り返しチャレンジしましょう。

イラスト フカ田サトミ

