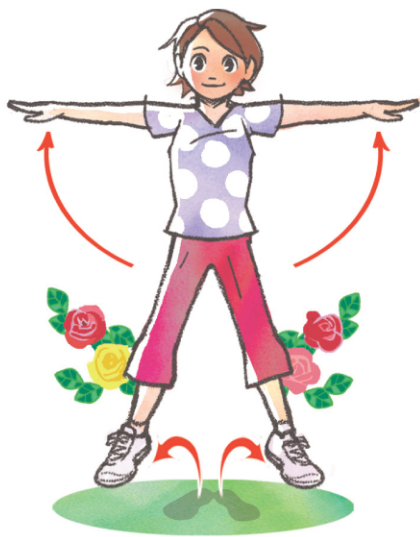


⑪両脚で跳ぶ運動

チャレンジ ラジオ体操 第二



腕を横に上げるときは、力を入れて、下ろしたときは力を抜きます。開脚する時は素早く腕を横に上げると、大きく跳んで、運動の効果を高めます。開脚の幅や跳躍の高さは、自分が無理なくできる範囲が正しい動作になります。循環器の働きを高める効果もあるので、しっかりと呼吸しながら行いましょう。

ラジオ体操第二の11番目の運動です。「跳躍で全身の筋肉をほぐし、血行促進を図る運動。ポイントはリズムカルに行うこと。日常生活にない、三拍子の軽やかな動きを楽しみましょう」



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

次の運動の準備動作は、両腕を前に上げ、つま先を開いて立ってかかとを上げます。かかたをスムーズに上げられると、満点ですよ。

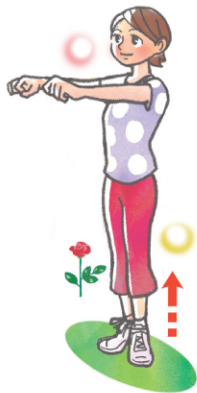


イラスト フカ田サトミ