

ラジオ体操第二をしよう

◎腕とあしを曲げ伸ばす運動（2番目）



- かかとをあげる
- 腕は横から上にあげる



- 腕とあしの曲げ伸ばしを、弾むように2回する

ポイント



猫の手
こぶしは軽くにぎり、手の平は前に向けて行いましょう♪



ゴリラの手

◎からだを横に曲げる運動（5番目）

＜スタート姿勢＞



手は脇の下

腕は横から上にあげる

ポイント

ひじは、しっかり伸ばしましょう♪

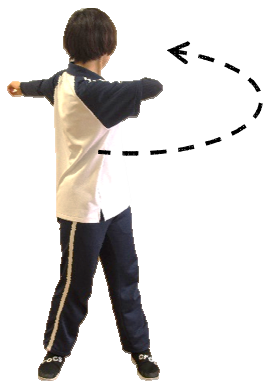


- 弾みをつけて体を深く、横に曲げる
- わきの下に手をあて、腕の動きに合わせて

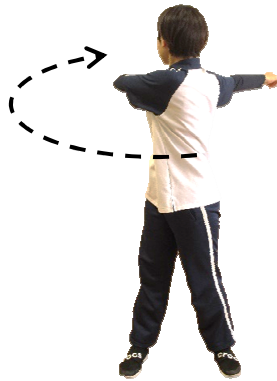
ポイント

顔は正面向けたまま

◎からだをねじる運動（7番目）



両腕を肩の高さで左右に振り、体をねじる。



腕を体に巻き付けるように振り、軽く体をねじる



ラジオ体操第二は、からだを鍛えて筋力強化にポイントを置いています。筋肉や関節を柔軟にするダイナミックな運動により、血行を促進し内臓の働きを活性化しよう！！

