

ラジオ体操 基本の「き」②

2013年11月 9日
 サライ2012年12月号

6 体を前後に曲げる運動
 効果／柔軟性が高まり腰痛予防

ポイント 膝は終始伸ばしたまま行なう。前後屈は痛みのない範囲でよい。前屈した時に脚の間から後方を見ると、より効果上がる。

5 体を横に曲げる運動
 効果／肩性が伸び、血液の循環が活性化

ポイント 振り上げた腕を耳につける要領で、体を真横に曲げる。その際、前かがみにならぬように注意。下半身は動かさない。

8 腕を上下に伸ばす運動 効果／俊敏性が養われる

ポイント 腕を曲げた時は脇を締め、上に伸ばした時は踵を上げる。終始、全身に力を入れて、息を止めないように注意する。

7 体をねじる運動
 効果／背骨が柔軟化し、腰の負担軽減

ポイント 軽く腕を振って体をねじる時はうつむかず、真後ろに視線を送ると効果的。膝に力を入れ、下半身を固定。大きく腕を振る時も斜め後方に視線を。

10 体を回す運動 効果／背骨の柔軟性が高まり腰痛防止

ポイント 上半身の力を抜き、肘を伸ばしたまま腰を中心に円を描くように回す。下半身は固定。

9 体を斜め下に曲げ、胸を反らす運動
 効果／血行促進、腰の負担軽減、猫背矯正

ポイント 前屈する際、膝が曲がらないように注意して、尻から腿の裏側を伸ばす。両腕を斜め後ろに引く際は、肘を伸ばし頭と腹が出ないようにする。

12 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動
 効果／腕脚の筋肉がほぐれる

ポイント ①と同じ運動だが、跳躍運動で乱れた呼吸を整える整理運動の狙いもある。そのため、②の時より多少ゆっくり行なうのがよい。

11 両脚で跳ぶ運動
 効果／血行を促進し、体をほぐす

ポイント 肩の力を抜き、両足を揃えて軽く跳躍。次に脚を開きながら腕を水平に伸ばして大きく跳び、膝のバネを使って柔らかく着地。

●ラジオ体操の極意

- 一、最初から完璧な動きを目指さず、できる範囲で行なえばよい。
- 一、体のどの部分に効果のある運動なのかをしっかりと理解する。
- 一、力を入れる時と抜く時を意識し、動作にメリハリをつける。

13 深呼吸 効果／呼吸や脈拍が整えられ疲労回復する

ポイント 腕をゆったりと大きく上げながら鼻から深く息を吸い、腕を下ろしながら口から吐く。息を吐き切ることで、心身がより沈静化する。