

中央公園でのラジオ体操

毎朝6時30分から10分間、中央公園みずき野集会場前及び6丁目のさくらんぼ公園で行っています。

夏はもう日が昇り暑さが気になり、冬には冬の寒さもありますが、神秘的な屋外の景色も沢山見ることが出来ます。そんな朝の一時、ラジオ体操で一日が始まります。その日の体調チェックに役に立つラジオ体操です。

また、毎日行うことにより筋肉のストレッチと増強を行う事ができます。また、膝や肩・腰等の各関節の可動範囲を広げるためにも役に立てる体操です。

ラジオ体操を正しく行くと冬でも身体が温まります。夏は汗がポトポト落ちてきます。動かす所、使う筋肉、呼吸の仕方、色々と感じしながらやるのが大事になります。腕の振りにしても早く動かす時、ユックリ動かす時、止める時等あります。どこの筋肉を今使っているのか、ストレッチしているのか気を付けてやるように心がけています。

私が始めてからもう6年になろうとしています。だんだんと人数も増えていき、今では40人近くの人々が参加しています。私も2級ラジオ体操指導士の資格を取ることが出来ました。皆様のお蔭です。

(服部 博、みずき野7丁目)

次ページに続く：ラジオ体操風景の写真

中央公園でのラジオ体操風景 (11月末撮影)

