



ならっぴ

ならコープ健康大学 第3回講座



コーすけ

ラジオ体操であなたも健康

コーすけ、先生とLet's ラジオ体操♪



コーすけも登場!!

ラジオ体操のワンポイントレッスンを動画で紹介しています!!

意外と知られていませんが、ラジオ体操には様々な運動効果があり、たった約3分のラジオ体操をすることで日常生活ではなかなか使わない部位も含めた全身を動かすことが出来るんです！今回はラジオ体操指導士の押味愛里沙(おしみありさ)先生に、より効果的に体を動かすためのワンポイントレッスンを紹介していただきました。おうち時間が増えがちないま、一緒に体を動かしましょう！

ラジオ体操指導士さんプロフィール



押味愛里沙(おしみありさ)
Arisa Oshimi

◆経歴

7歳から新体操を始める。東京女子体育大学卒業。
2010年～NHKテレビ体操インストラクターを7年間務め、現在は、幅広い年齢層を対象にラジオ体操を中心とした運動指導をするほか、東京都杉並区にて子どもの新体操教室 <https://pikari-rg.com/> を主宰している。

◆資格

健康運動指導士/
中学校・高等学校教諭一種免許状(保健体育)

ぜひ見てね♪



動画はコチラから