ラジオそう



日本では、ラジオ体そうを朝やする前にするんです。ウォーミングアップのようなことで、音楽を聞きながらすることです。くのや学校でわれるんです。やってみませんか。

じきをくりかえします。ほとんどの動きは、うでのウォーミングアップだけなのです。ラジオ体そうをするのがこうか的だと思いますか。

では、かなりちがうんですね。欧米のやりと、日本のやり方と、どちらのが好きですか。私は、欧米のやり方の方がいいと思います！

**Vocabulary**

～前に Before…(doing something) くりかえす To repeat

多くの Many ほとんど Most

職場 Workplace だけ Only

動き Movement こうか的 Effective

数回 Multiple times やり方 Way (of doing something)