



ラジオ体操



早起きしてラジオ体操しませんか♪

お馴染みの「ラジオ体操」は、80年以上の歴史を持つ体操です。ラジオ体操第一は、老若男女を問わず誰でもできることにポイントをおいた体操です。軽快なリズムに合わせて、からだ全体の筋肉や関節をバランスよく動かすことができます。

♪伴奏に合わせて楽しくレッツ・ゴー！



1. のびの運動



腕をゆっくり高くあげ、背筋を伸ばしましょう。



腰・背中

2. 腕を振って脚をまげのばす運動



腕の振りにあわせて脚の屈伸とかかとのあげおろしを十分に行います。



ふともも
ふくらはぎ

3. 腕を回す運動



肩を中心に大きく円を描くように腕を回しましょう。



背中

4. 胸を反らす運動



腹を出さないように注意して、胸を反らせます。



胸・腕

5. からだを横にまげる運動



脚を開いて、腰を動かさないようにして、腕を振りあげます。逆にも振りあげます。背骨と胸の横を柔らかくしましょう。



ウエスト

6. からだを前後にまげる運動



上体の力をぬき、深く前にまげます。後ろは両手で腰を押しするようにして、ゆっくりと反らせます。前にも曲げましょう



お腹・腰

7. からだをねじる運動



脚を開き、腕の振りを利用してからだをねじります。顔も後ろへ向けて首もよくねじります。



お腹・二の腕

8. 腕を上下に伸ばす運動



上に伸ばした時は肩幅で指先まで伸ばし、かかとを高くあげます。



肩

9. からだを斜め下にまげ、胸をそらす運動



斜め下にまげる時は足先に両手をつけるようにします。ひざがゆるみやすいのでしっかりと伸ばしましょう。



ふとももの裏

10. からだをまわす運動



腕の振りまわしをよく使い、上体を特に横から後ろに大きく回します。左右交互に回します。



腰・背中

11. 両足でとぶ運動



始めは軽く、開閉とびは大きく、息がはずむくらい活発にとびましょう。



ふともも

12. 腕を振って脚をまげのぼす運動



腕の振りをのびのびと行い、呼吸を整えるように行いましょう。



ふともも
・ふくらはぎ

13. 深呼吸の運動



腕は指先までよく伸ばし、前から上まであげて胸を大きく広げましょう。



大きく吸って大きく吐く
ストレス解消!

<https://pid.nhk.or.jp/event/taisou/taisou.html> より

代謝をよくするために
呼吸を止めずに行いましょう!



ラジオ体操
の効果

ラジオ体操は、人間の体をまんべんなく動かすために必要な運動を組み合わせさせてつくられています。

毎日続けることで、人間本来がもっている機能をもとの状態に戻し、維持する効果があります。

さぁリフレッシュしましょう!

