

ラジオ体操第一



背伸びをする

<https://www.youtube.com/watch?v=SGPBSqxKGAc>

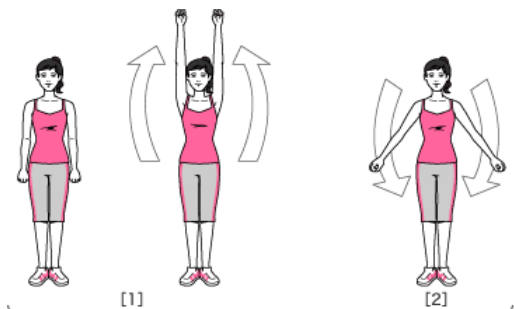
ポイント

背筋を十分に伸ばして、
よい運動姿勢をつくる。

手は軽く握る。
腕を上げたとき、耳の横にくるように上げる。
息を吸いながら、ゆっくり腕を上げる。
かかととは上げない。
息を吐きながら腕を横から下ろす。

悪い例

背が曲がり、腕がよく伸びていない。



[1] 腕を前から上に上げて、背伸びをする。

[2] 腕を横から下ろす。

この動作を2回繰り返す。

腕を振って脚を曲げ伸ばす

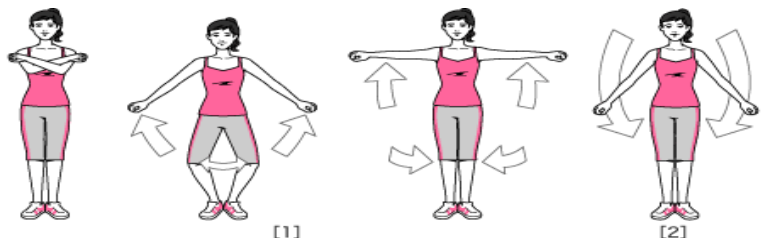
腕と脚を刺激して、全身の血行を促進する。

ポイント

[1]の動作
脚を曲げながら、腕を横に振り
上げる。
腕は真横まで上げる。
ひざを伸ばしてかかとを上げる

悪い例

姿勢が悪い。
おしりが出る。
かかとがついている



[1] 腕を振りながら、脚の曲げ伸ばしをする。

[2] 腕を振りもどして交差しながら、かかとを下ろして、また上げる。

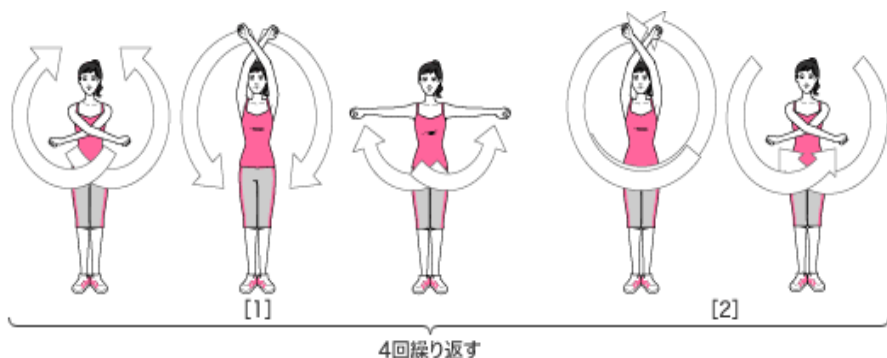
この動作を8回繰り返す。

腕を回す

肩関節を柔軟にし、肩コリや首筋の疲れをとる。

ポイント

[1]の動作
ひじを伸ばす。
腕は体の横へ回し、後ろ
へ回さないように。
[2]の動作
腕は頭の上で交差する。
肩を中心に大きく回す。
かかととは上げない。



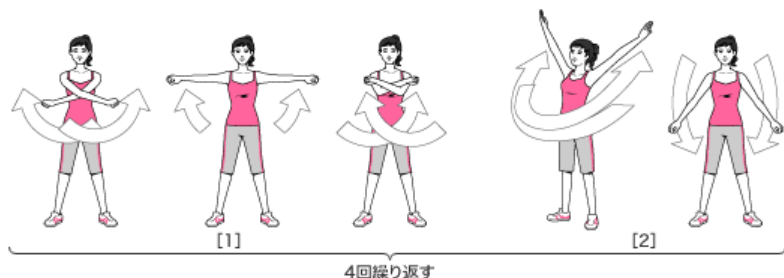
[1] 腕を下から外側に大きく回す。

[2] 逆方向から外側に大きく回す。

この動作を4回繰り返す。

胸を反らす

腹部を大きく広げて胸の圧迫を取り除き、呼吸機能を促進させる。



- [1] 脚を横に出しながら、腕を横に振る。
[2] その腕を横に出しながら、腕を横に振る。
この動作を4回繰り返す。

ポイント

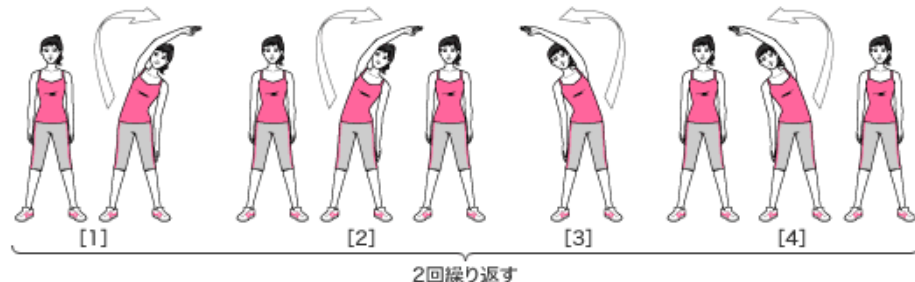
指先まで伸ばす。
あごを引き、手で上方へ引き上げるように。 胸を反らす。
手のひらを返す。
脚は肩幅よりやや広く開く。

悪い例

首が立ち、頭が残っている。
おなかが出ている。
ひざが曲がりやすい。

体を横に曲げる

横曲げで背骨を柔軟にする。わき腹の筋肉を伸ばすため、消化器官の働きを促進する。



- [1] 右腕を横から上に振り上げて、体を左に曲げる。
[2] 体を起こしてもう1回左に曲げる。
[3] 左腕を横から上に振り上げて、体を右に曲げる。
[4] 体を起こしてもう1回右に曲げる。
この動作を2回繰り返す。

ポイント

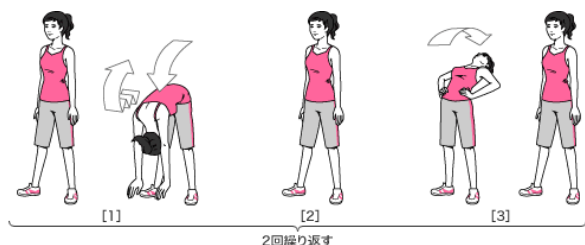
腕は横から上に振り上げる
腕は耳の上にくるように。
わき腹の筋肉を伸ばす。
胸の側部から首にかけてを、真横に曲げる。

悪い例

腕が真横でなく、前方に曲げている。
前かがみになっている。

体を前後に曲げる

腰椎部の柔軟性を高めて腰部の圧迫を除くため、腰痛予防になる。



- [1] 上体を前に、3回弾みをつけて曲げる。
[2] 深く曲げたら上体を起こす。
[3] 手を腰にあて、上体を後ろに反らし、上体を起こす。
この動作を2回繰り返す。

ポイント

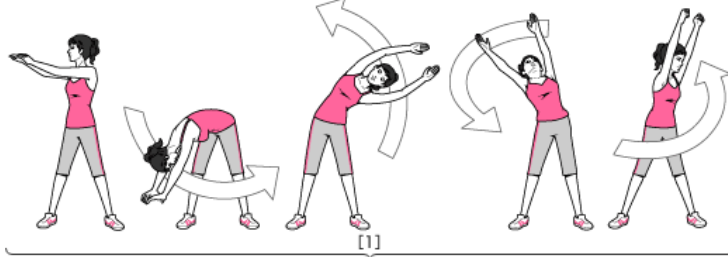
[1]の動作 上体の力を抜く。
息を止めない。
[3]の動作 視線は後ろに。
両手で腰を前に押し出すようにする。
ゆっくり反らしながら息を吐く。

悪い例

上体に力が入り、頭が上がっている。(関節がつっぱっている)
ひざが曲がりやすい。
頭が後ろへ反らないで、起きたまま。
首に力が入っている。

体を回す

腰の周りの筋肉を伸ばし、背骨を柔軟にする。腰の悪いくせや圧迫を、取り除く。



逆方向も同様に回し〔2〕、〔1〕〔2〕を2回繰り返す

ポイント

腕を大きく振り回す。
ひじを曲げない。
ひざを曲げない。
息を止めないように。
円を描くように横から後ろに大きく回す

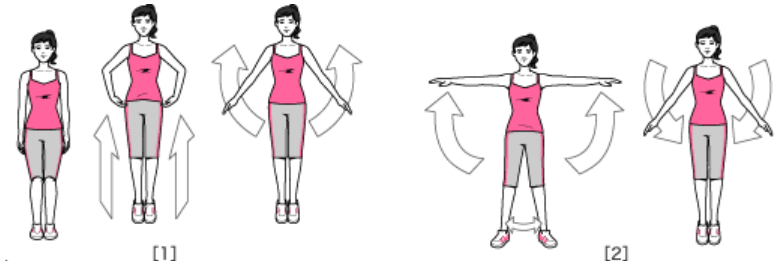
悪い例

上体と腕の動きがバラバラになっている。

〔1〕腕を右から大きく振り回しながら、体を左から右へ回す。
〔2〕同様に右から左へ体を回す。
この動作を2回繰り返す。
終りは左脚を閉じ、腕は体の横につける。

両脚で跳ぶ

脚部の筋肉を活発に動かすことで、全身の血行をよくし、体の緊張をときほぐす。



2回繰り返す

ポイント

〔1〕の動作
上体の力を抜く。
両脚をそろえて軽く跳ぶ。
〔2〕の動作
両腕は横に伸ばす。
つま先まで使って弾んで跳ぶ。

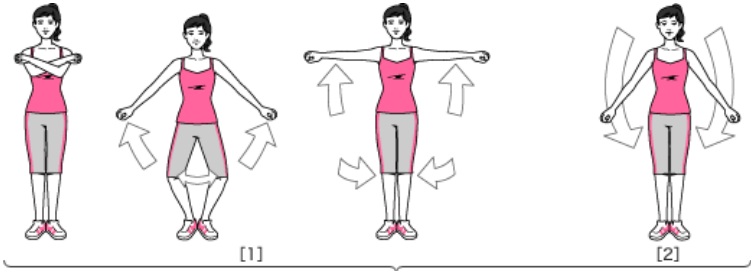
悪い例

〔2〕の動作
あごが上がっている。
腕が上がり曲がっている。
ひざが伸びていない。

〔1〕両脚をそろえて4回跳ぶ。
〔2〕次に脚を開いて閉じてと跳びながら、腕を横に上げ下ろす。この動作を2回繰り返す。

腕を振って脚を曲げ伸ばす

腕と脚を刺激して、全身の血行を促進する。



8回繰り返す

ポイント

〔1〕の動作
脚を曲げながら、腕を横に振り上げる。
腕は真横まで上げる。
ひざを伸ばしてかかとを上げる。

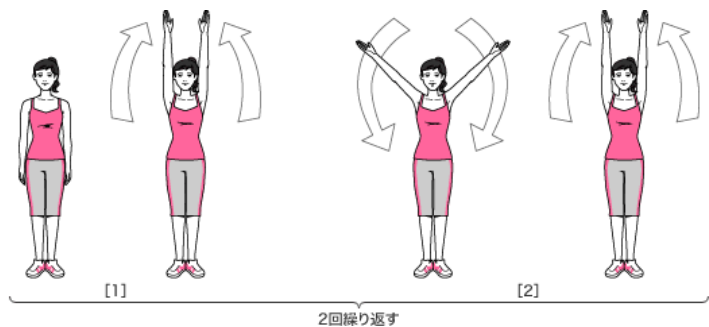
悪い例

姿勢が悪い。
おしりが出る。
かかとがついている。

〔1〕腕を振りながら、脚の曲げ伸ばしをする。
〔2〕腕を振りもどして交差しながら、かかとを下ろして、また上げる。
この動作を8回繰り返す。

深呼吸をする

呼吸を深くゆっくり行うことで、体を早く安静時の状態にもどす。



ポイント

- [1]の動作
指先まで伸ばす。
ゆっくりと息を吸う。
- [2]の動作
息をゆっくりと吐く。

[1]腕を前から上、斜めに開きながら、ゆっくりと息を吸う。
[2]腕を横から下ろしながら、息をゆっくりと吐く。
この動作を4回繰り返す。

ラジオ体操第二



https://www.youtube.com/watch?v=aHINoTpXf_8

ラジオ体操第三

<https://www.youtube.com/watch?v=-IPW52UidBo>

