

ラジオ体操の効用をより高めるためのポイント

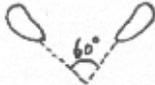
基本的事項

足は60°に開き、安定した状態で行いましょう 手先を軽く握りましょう（卵を軽く握るように）

直立姿勢

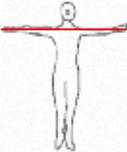


開脚姿勢



ラジオ体操 第1

2 振ってあしをまげのばす運動



横に腕を振る際は、速くに物を飛ばすようなイメージで肩の高さまで腕を上げましょう  
※腕の振りに合わせて、かかとの上げ下ろしを行いましょう

3 腕をまわす運動



腕を回す際は、力強く、大きく回しましょう

4 胸をそらす運動



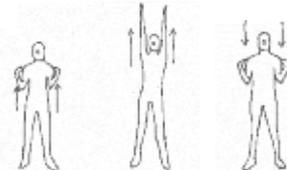
胸を反らす際は、あごを引き、胸を前に突き出すようなイメージで  
※体が仰け反らないようにしましょう

6 からだを前後にまげる運動



体を後ろに反らす際は、腰に手を当て、  
両手で腰を押すようにして、ゆっくり反らしましょう

8 腕を上下にのばす運動



体に沿って腕を上下に“きびきびと”行いましょう  
※掛け声を出して行いましょう

9 からだを斜め下にまげ、胸をそらす運動



正面に向く際は、あごを引き、胸を前に突き出すようなイメージで  
※体が仰け反らないようにしましょう

11 両あしでとぶ運動



高く跳びますが、あまり無理のないように行いましょう  
(不安な方は、軽くゆするぐらいでも良いでしょう)

13 深呼吸



あまり動作が速くならないように、ゆっくり深呼吸しましょう

ラジオ体操 第2

2 腕とあしをまげのばす運動



腕を力強く曲げましょう  
※腕の振り足との曲げ伸ばしをタイミングよく行いましょう

4 胸をそらす運動



胸を反らす際は、あごを引き、胸を前に突き出すようなイメージで  
※体が仰け反らないようにしましょう

7 からだをねじる運動



体をねじる際は、体も顔も後ろに大きくねじりましょう  
大きく体をねじった後は、顔は正面のまま小さく体をねじりましょう  
※両腕をそろえて、水平に左、右と振り、体をねじりましょう

8 片あしとびとかけ足あしふみ運動



一度左足を少し上げてから、  
右足・左足の順にリズムカルに足を引き上げましょう

10 からだを倒す運動



体を前に倒す際は、背筋を真っ直ぐに保ち姿勢よく行いましょう  
※腕の振りに合わせて、上半身を上下にゆすりましょう

11 両あしでとぶ運動



高く跳びますが、あまり無理のないように行いましょう  
(不安な方は、軽くゆするぐらいでも良いでしょう)