

ラジオ体操第1・立位

1 伸びの運動

背すじを伸ばし
良い運動姿勢をつくる

ポイント
胸をよく伸ばして、ゆっくり高く上げ、背すじを伸ばしましょう

2 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動

脚を元氣よく動かし
全身の血行を促す

ポイント
かかとの上下運動は、腕の振りに合わせてリズムよくに行いましょう

3 腕を回す運動

肩まわりの筋肉を
柔軟に保つ

ポイント
肩や腕の力を抜き、流心力を使って大きく回しましょう

4 胸を反らす運動

正しい姿勢をつくり
呼吸器の働きを促進

ポイント
深い呼吸を心がけ、顔が上を向きやすいように

5 体を横に曲げる運動

背筋動かすことの少ない
脇腹の筋肉を伸ばす

ポイント
前かがみにならないように、胸は真横から上げましょう

6 体を前後に曲げる運動

背・腹部の柔軟性を高め
腰への負担を軽くする

ポイント
前屈は目・腕の力を抜き、上半身の重みで深みをつけましょう

7 体をねじる運動

背骨の動きを柔軟にし
良い姿勢をつくる

ポイント
足の勢いにつられて脚が動かないように

8 腕を上下に伸ばす運動

素早い動作で
咽筋力を向上させる

ポイント
身体をか1/2から行うことで、より力強く、素早い動作に

9 体を斜め下に曲げ胸を反らす運動

背中～脚の裏側を伸ばす
呼吸器の働きを促進

ポイント
胸を反らせる時は、肘を伸ばし、大きく息を吸います

10 体を回す運動

腰周辺の筋肉をほぐし
柔軟性を高める

ポイント
肘を伸ばして体を回すことで、胴体全体がほぐれます

11 両脚で跳ぶ運動

リズムカルに跳ぶことで
全身の血行を促進

ポイント
前屈は軽く、後半の脚屈伸は大きく行いましょう

12 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動

整運動の役割として
呼吸をととのえる

ポイント
平常時の拍にもどるよう、腕や脚の動きはゆったりと

13 深呼吸

体をゆっくりと
平常の状態に戻す

ポイント
胸の動きにとらわれず、深い呼吸を深めましょう