

ラジオ体操 第1

ラジオ体操第1 / 第2放送予定

NHK 総合	水・金	午後 2 : 55 ~ 3 : 00	
NHKE テレ	毎日	午前 6 : 25 ~ 6 : 35	
NHK ラジオ第1	毎日	午前 6 : 30 ~ 6 : 40	
NHK ラジオ第2	月~土	午前 8 : 40 ~ 8 : 50	午後 0 : 00 ~ 0 : 10
		午後 3 : 00 ~ 3 : 10	

● 運動の説明
順序 ● 動き
● ポイント

ラジオ体操第1

1 ■ のびの運動
○ 腕を前から上にあげて(1, 2)
○ 横からおろす(3, 4)
○ (8)で腕を前に交差してかかとをおろす

はじめの姿勢

4呼吸×2回=8呼吸

終わりの姿勢

● 腕をよくのばしてゆっくり高くあげ、背すじをのばします。

2 ■ 腕を振ってあしをまげのばす運動
○ 腕を横に振りながらあしのまげのばし(1)
○ 腕を振りもどして交差しながら、かかとをおろしてあげる(2)

2呼吸×8回=16呼吸

● 腕の振りにあわせてあしの屈伸とかかとのあげおろしをじゅうぶんにいき、あしの関節や筋肉を和らげるようになります。

3 ■ 腕をまわす運動
○ 腕の外まわし(1, 2)
○ 腕の内まわし(3, 4)

4呼吸×4回=16呼吸

● ひじをよくのばし、肩を中心に大きく円を描くように腕を回します。肩を柔らかくしましょう。

4 ■ 胸をそらす運動
○ 左あしを横に出しながら、腕の横振り(1, 2)
○ 斜め上に振りあげて胸をそらせる(3, 4)
○ おわりは腕をからだの横に

4呼吸×4回=16呼吸

● 腕を斜め上にあげた時には、指先をのばして手の平を返して後ろに引きます。腹を出さないように注意して、胸をそらせます。

5 ■ からだを横にまげる運動
○ 右腕を横から上に振りあげて左まげ(1)起こして(2)もう1回左まげ(3, 4)
○ 左腕を横から上に振りあげて右まげ(5)起こして(6)もう1回右まげ(7, 8)

8呼吸×2回=16呼吸

● 開脚姿勢をしっかりとり、腰を動かさないようにして、腕を早めに振りあげ、背骨の上部を真横にまげます。背骨と胸の横を柔らかくします。

6 ■ からだを前後にまげる運動
○ 前下に3回、はずみをつけてまげ(1, 2, 3)
○ 起こして(4)
○ 手を腰、からだを後ろにそらせて(5, 6, 7)
○ 起こす(8)

8呼吸×2回=16呼吸

● 上体の力をぬき、その重みで弾みをつけて、深く前にまげます。後ろは両手で腰を押すようにして、ゆっくりとそらせます。背中と腹の筋肉をのばし、あわせて背骨の前後への柔軟性を図ります。

●運動の説明

順序 ●動き

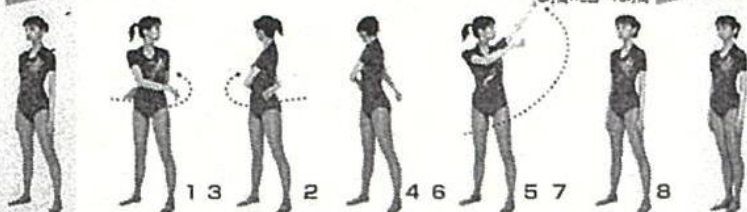
●ポイント

■からだをねじる運動

- 軽く腕を振って左右、左右とからだをねじり(1,2,3,4)
- 左斜め上に大きく2回振ってからだをねじる(5,6,7)
- 腕をからだの横に(8)
- 今度は反対に右左、右左、右に大きくねじって
- おわりは左あしをもどして直立

7

はじめの姿勢



8呼吸×2回=16呼吸 おわりの姿勢

- からだが前後左右にくらつかないように開脚姿勢をとり、腕の振りを利用しからだをねじります。顔も後ろへ向けて首もよくねじってください。背骨の圧迫をとりのぞきます。

■腕を上下にのぼす運動

- 腕を肩にまげ、左あしを出す(1)
- 腕を上へのぼし、かかとを上げる(2)
- 腕を肩にまげ、かかとをおろす(3)
- 腕を下へのぼし、左あしをもどす(4)
- 次に右あしを出してくり返す(5,6,7,8)

8



8呼吸×2回=16呼吸

- 腕をまげた時はわきを締め、上へのぼした時は肩幅で指先までのぼし、かかとを高くあげます。全体に力強くきびきびと行います。

■からだを斜め下にまげ、胸をそらす運動

- 左あしを横に出してからだを左下にはずみをつけて2回まげる(1,2)
- 起こして正面を向いて腕を斜め下に開き胸をそらせる(3,4)
- おわりは腕を右側に用意

9



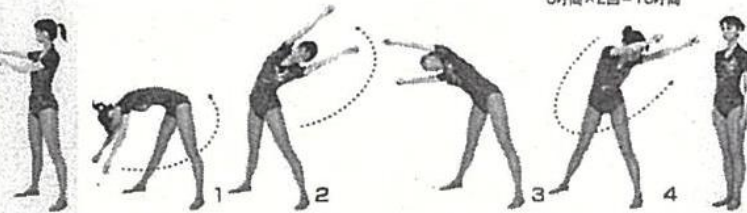
8呼吸×2回=16呼吸

- 斜め下にまげる時はあし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のぼして行います。腰の柔軟性を高めます。

■からだをまわす運動

- 腕を大きく振りながら、からだを左からぐるっと大きく回す(1,2,3,4)
- 次に右から回す(5,6,7,8)
- おわりは左あしをもどして直立

10



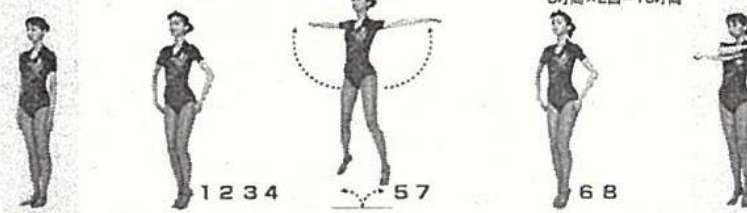
8呼吸×2回=16呼吸

- 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。背筋と腹筋をのぼし、腰の柔軟性を高めます。

■両あしでとぶ運動

- 両あしをそろえて4回とび(1,2,3,4)
- 次に開いて閉じて開いて閉じてと、とびながら腕を横にあげておろす(5,6,7,8)
- おわりは腕を前に交差してかかとをあげる

11



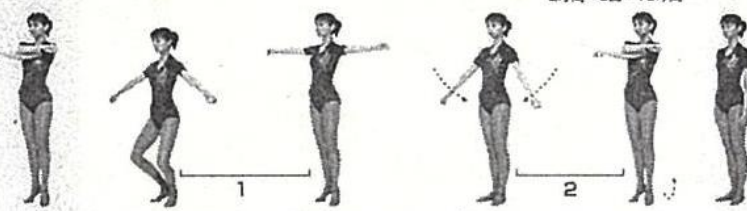
8呼吸×2回=16呼吸

- 初めは軽く、開閉とびは大きく、息がはずむくらい活発にとびます。呼吸器官・循環機能の働きを高めます。

■腕を振ってあしをまげのぼす運動

- 腕を横に振りながらあしのまげのぼし(1)
- 腕を振りもどして交差しながらかかとをおろしてあげる(2)
- おわりは腕をからだの横に

12



2呼吸×8回=16呼吸

- 腕の振りをのびのびと行い、呼吸を整えるように行ってください。

■深呼吸の運動

- 腕を前から上へあげて(1,2)
- 横からおろす(3,4)

13



4呼吸×4回=16呼吸

- 腕は指先までよくのぼし、前から上まであげて胸を大きく広げ呼吸を整えます。