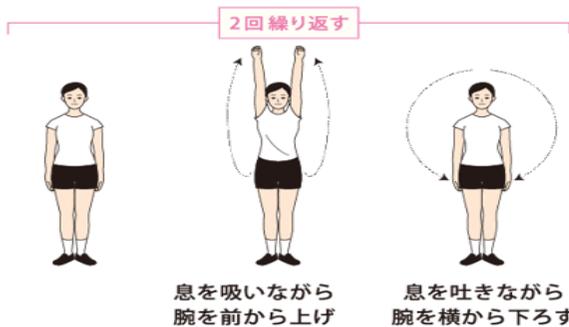


ラジオ体操第一・立位 解説

ラジオ体操は、全身の筋肉が衰えないようバランスよく動かすことができる運動。
全部で13種類ありますが、どの運動も呼吸を止めずに行うこと。
筋肉を伸ばすときは息を吐き、筋肉を縮めるときは息を吸うのがポイント。

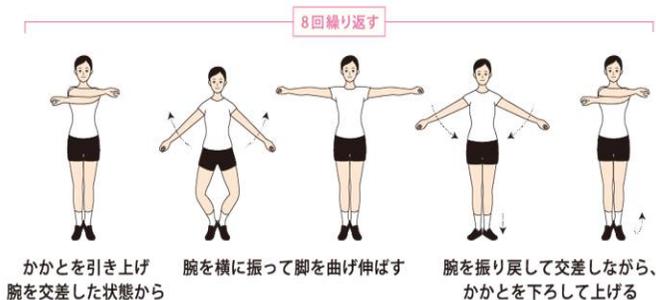
ラジオ体操はポイントを意識することでより健康効果を高めることができる。
ポイントをしっかり意識してラジオ体操に取り組み、日々健康的な身体をつくりましょう！

① 伸びの運動 : 背筋を伸ばし良い運動姿勢をつくる



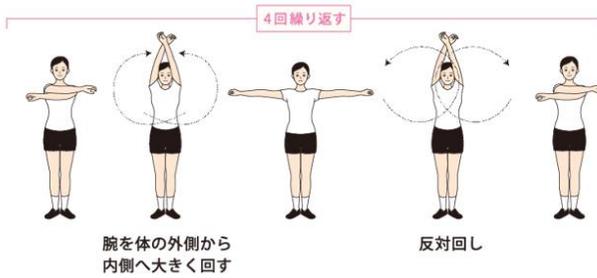
★手は軽く握る。
背筋・指先まで伸ばす。
かかとは上げない。

② 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動 : 脚を元気よく動かし全身の血行を促す



★体幹・脚の筋肉
かかとを下すのは
脚を伸ばし終えた一瞬だけ。
はじめのポーズでかかとを
上げておく。

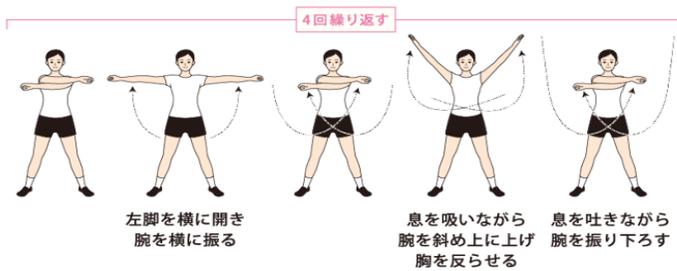
③ 腕を回す運動 : 肩回りの筋肉を柔軟に保つ



★肩甲骨まわり

手を頭の上で交差させて腕を伸ばして大きく回す。
かかととは上げないように注意。

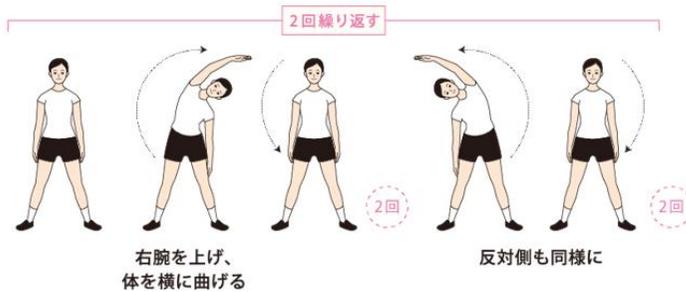
④ 胸を反らす運動 : 正しい姿勢をつくり呼吸器官の動きを促進



★胸の筋肉

顔は正面に向ける。
膝は伸ばして行う。
お腹が前に出ないように注意。

⑤ 体を横に曲げる運動 : 普段動かすことの少ない脇腹の筋肉を伸ばす



★脇腹の筋肉

肘を伸ばして行う。
前かがみにならないように注意。

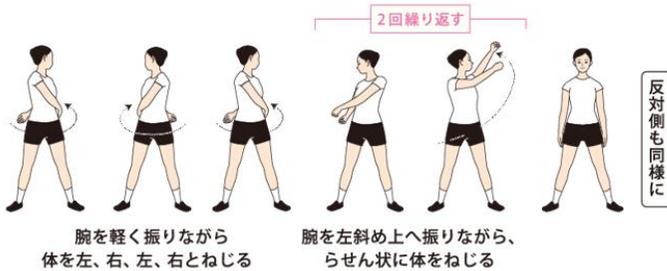
⑥ 体を前後に曲げる運動 : 背・腹部の柔軟性を高め腰への負担を軽くする。



★腰回りと背中筋の筋肉

体を反るとき
・両手の位置は、腰の後ろ。
・膝を曲げないように注意。

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



腕を軽く振りながら
体を左、右、左、右とねじる

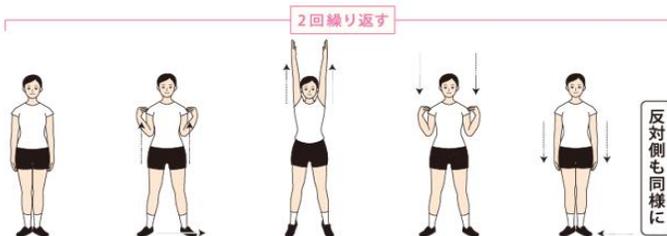
腕を左斜め上へ振りながら、
らせん状に体をねじる

反対側も同様に

★腹斜筋

体重は両足に均等にかけてねじる。
膝が緩まないよう、体をまっすぐにし
てかかとを上げない。

⑧ 腕を上下に伸ばす運動 : 素早い動作で瞬発力を向上させる



左脚を横に開きながら、腕を素早く
手先を肩に添え、上に伸ばし、かかとを下ろす
腕を下へ伸ばす
脇を締める かかとを上げる

反対側も同様に

★背骨まわりの筋肉

動きを素早くキビキビと行う。
肘を伸ばすと同時にかかとを
上げる。

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。呼吸器官の動きを促進



左脚を横に開き、
上体を左下に2回曲げる 大きく息を吸って
胸を開く

上体を起こし、
大きく息を吸って
胸を開く

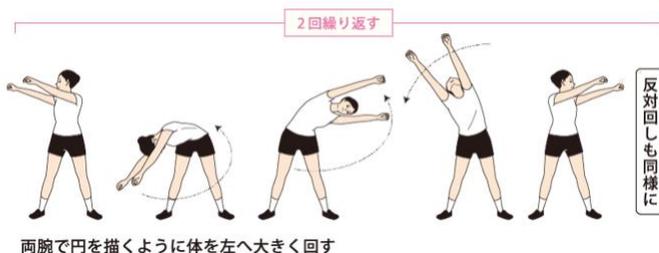
反対側も同様に

★ハムストリングス（太もも裏）

胸を反らせる動作

- 腕を斜め後ろに引く
- 体は正面を向けて、胸を反る
- 膝は曲げない。

⑩ 体を回す運動 : 腰周辺の筋肉をほぐし柔軟性を高める



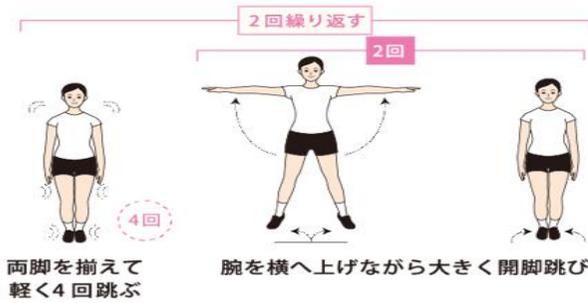
両腕で円を描くように体を左へ大きく回す

反対回しも同様に

★腰まわりの筋肉

肘・膝を伸ばして体を回す。
手と手の間を見ながら体を回す。

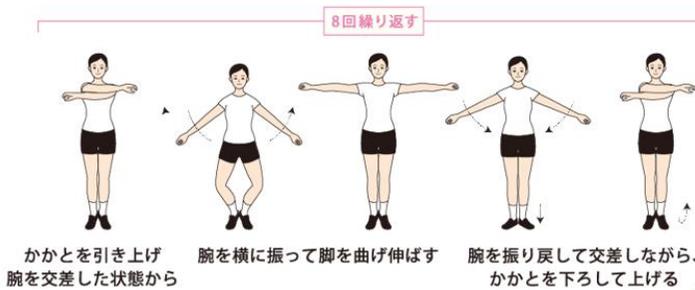
⑪ 両足で跳ぶ運動 : リズミカルに跳ぶことで全身の血行を促進



★脚の筋肉

音楽に合わせて跳ぶ。
開脚のとき、腕は肩のラインと
同じ高さまで上げる。

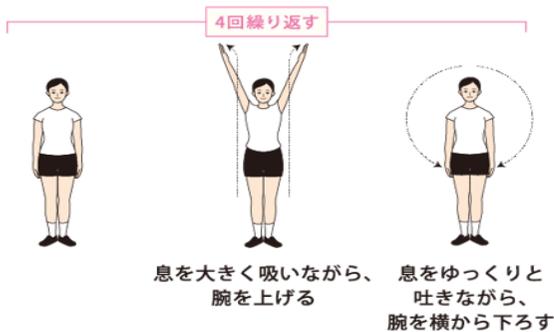
⑫ 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動 : 整理運動の役割として呼吸をととのえる



★体幹・脚の筋肉

かかとを下すのは
脚を伸ばし終えた一瞬だけ。
はじめのポーズでかかとを
上げておく。

⑬ 深呼吸 : 体をゆっくりと平常の状態に戻す



★息を吸うときの胸広がり
と伸びやかな腕の動きを合
わせるように行う。