

バリアフリーを目指したラジオ体操第1の入門DVDを作りました!

見て

聴いて

動いて

覚える

# ラジオ体操

## ～ ラジオ体操第1 入門編DVD・CD ～

「いつでも・どこでも・だれでも」できるラジオ体操の  
「だれでも」により一層着目し、  
これまでにない工夫した内容でラジオ体操第1の  
一つ一つの運動の解説や通しの動画のDVD、  
運動ごとの伴奏音楽等を収録したCDを作りました。

DVD 2枚  
CD 1枚  
セット

個々人の特性や環境などに合わせて、使用するツールを選んでご利用いただけます。



### こんな人にお薦め!

- 一つ一つの運動をていねいに覚えたい
- 視覚情報が多いもの、聴覚情報が多いもの、シンプルなものなど、自分に合うツールを選んでラジオ体操を覚えたい。
- ラジオ体操の指導方法やポイントを知りたい
- ラジオ体操の指導の時に使える教材がほしい



## 一つ一つの動きの練習

ラジオ体操に含まれる13種類の運動を一つずつ分けて解説している動画を

- ・基本バージョン
- ・視覚情報の多いバージョン
- ・聴覚情報の多いバージョン

の3つのバージョンをご用意しました。

「今日は1番目、伸びの運動を練習しよう。」といったように、その日に練習したい運動を選んで練習することができます。

## ラジオ体操の通しの動画

DVDに合わせてラジオ体操第1の通しを行える動画を、実施する人の目的やねらい、状況に合わせて、次の6種類をご用意しました。

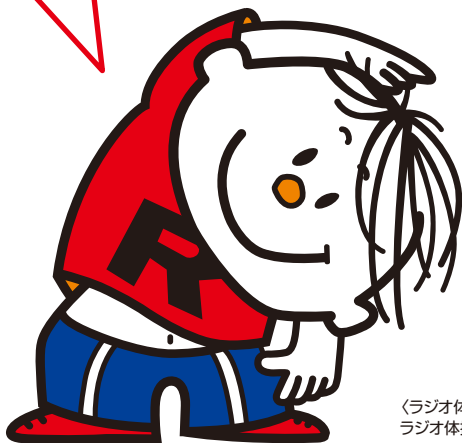
- ・元気に動こう(基本の号令、立位・座位2人バージョン)
- ・動きの流れを意識して動こう(予令や動きの流れの解説が多い号令)
- ・ポイントを意識して動こう(動きのポイント解説中心の号令)
- ・元気に動こう(視覚情報が多いバージョン)
- ・音楽を楽しんで動こう(号令なし)
- ・元気に動こう(基本の号令、立位・座位・後向き3人バージョン)

## ラジオ体操の指導に使えるアイデア(付録)

ラジオ体操の動きを習得するうえで役立つようなポイントや練習方法の例などの5種類の動画を付録として収録しました。運動の理解を深めるため、また、ラジオ体操を指導するヒントとしてお役立てください。

- ・動きのつながりの解説
- ・腕を振る・回す・伸ばす
- ・動きの補助をする
- ・二人組で練習
- ・道具を使って練習

2枚組のDVDの他に、4種類の号令と、一つ一つの運動を練習するためのピアノ伴奏を含んだCD、体操の解説や活用方法のアドバイスなどを掲載したハンドブックもセットになっています。



〈ラジオ体操坊や〉  
ラジオ体操のイメージキャラクター



【動きの練習】 基本バージョンの一場面



【動きの練習】 視覚情報の多いバージョンの一場面



【通しの動画】 元気に動こう3人バージョンの一場面



【付録】 道具を使って練習の一場面

DVD・CDに関する問い合わせ先



一般財団法人 簡易保険加入者協会  
公益事業部ラジオ体操担当

〒105-0001 東京都港区虎ノ門1丁目14番1号 郵政福祉琴平ビル5階  
TEL.03-6268-8835