

① 伸びの運動

ラジオ体操は、両脚のかかとをこけて、つま先を開いた直立姿勢で始めること。つま先をそろえた状態よりさらにつま先を安定させ、体を安定させることができる姿勢です。

全身をゆったりと十分に伸ばしましょう。縮みかちが全身を引き伸ばすことで、これから始まる運動を良い姿勢で行うための姿勢づくりを行います。

はじめての姿勢

息を吸いながら腕を横から下ろす

息を吐きながら腕を横から下ろす

2回繰り返す

② 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動

腕を振り戻して交差しながらかかとを下ろして上げる

腕を横に振りながら脚を曲げ伸ばす

腕を大きく動かしながら呼吸運動を行い、体を平常時の状態に戻します。動きが止まらないように、気持ちよく行いましょう。

4回繰り返す

③ 腕を回す運動

腕を大きく回すことで肩関節を柔軟に保ちます。力を抜いて、手先で大きな円を描くつもりで回しましょう。

腕を大きく内へ回す

腕を大きく外へ回す

腕を交差した姿勢から腕を大きく内へ回す

腕を横に振りながら脚を曲げ伸ばす

腕を大きく動かしながら呼吸運動を行い、体を平常時の状態に戻します。動きが止まらないように、気持ちよく行いましょう。

8回繰り返す

④ 胸を反らす運動

胸を開いて呼吸機能を促進させます。お腹が前に出て腰が反らないよう、姿勢に注意して行いましょう。

胸を開いて呼吸機能を促進させます。お腹が前に出て腰が反らないよう、姿勢に注意して行いましょう。

胸を開いて呼吸機能を促進させます。お腹が前に出て腰が反らないよう、姿勢に注意して行いましょう。

4回繰り返す

⑤ 体を横に曲げる運動

上体を真横に曲げ、背骨を柔軟に保ちます。下半身は動かさないように固定し、上半体は真横に曲げるように丁寧にを行います。

右腕を横から振り上げて体を左に曲げ、もう一度左に曲げて起す

腕を戻し体を起こす

2回繰り返す

⑥ 体を前後に曲げる運動

上体の力を抜いて弾みをつけて前から後ろの力を伸ばし出すように後屈させ、肩を柔軟に保ちます。

呼吸をとめないように、リラクスして行いましょう。

手を腰の後ろにあて、手で腰を押し出すように体を反らせて起す

2回繰り返す

⑦ 体をねじる運動

良い姿勢で体をねじることで、腰回りの筋肉を伸展させ背骨を柔軟に保ちます。毎回後ろを見るように、体と一緒に首もねじりましょう。

腕を体に巻きつけるように振りながら、左、右、右、左と体をねじり、最後は右へのねじりが次の振り上げの準備

1②③④⑤⑥⑦⑧

2回繰り返す

ラジオ体操第1 図解

図解ダウンロードはこちらから

イラストは運動の説明に合わせた方向で作成しています。

一般財団法人 簡易保険加入者協会

⑬ 深呼吸

腕を前から上げて深く息を吸う

横から下ろしながら大きく息を吐く

4回繰り返す

⑫ 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動

腕を振り戻して交差しながらかかとを下ろして上げる

腕を横に振りながら脚を曲げ伸ばす

腕を大きく動かしながら呼吸運動を行い、体を平常時の状態に戻します。動きが止まらないように、気持ちよく行いましょう。

8回繰り返す

⑪ 両脚で跳ぶ運動

はじめは軽く、開閉跳びは強く大きく跳び脚力を高めます。足首を柔らかく使い、強弱をつけてリズムカルに軽快に行いましょう。

開いて閉じて開いて閉じてと跳びながら、腕を横に上げて下ろす

2回繰り返す

⑩ 体を回す運動

上体の力を抜いて大きく回旋することで、腰部を中心とした背骨の柔軟性を高めます。下半身は体を安定させるため動かないように意識し、上半体は力まずリラクスして両手先で円を描くように大きく回しましょう。

腕と上体を左へ大きく回す

反対方向も同じように、左右2回繰り返す

⑨ 体を斜め下に曲げ胸を反らす運動

体を斜め下に曲げることで背中から脚の後ろの筋肉を伸展させ、胸を開くことで呼吸器官の働きを促進させます。

息を吸いながら腕を正面から斜め後ろに引いて胸を反らせる

2回繰り返す

⑧ 腕を上下に伸ばす運動

素早さと力強さを身につけます。一つ一つの動作を力を入れて素早くきびきびと行いましょう。

手を平を上に向ける

腕を下に伸ばし左足を戻す

左右へ2回繰り返す

(イラストモデル)表紙左 齋野伶奈 右 戸塚寛子 (イラスト図解解説)小野梨沙

① 全身をゆるする運動

足首と膝をやわらかく使い、全身を軽くゆすりほぐしましょう。体操を行う準備を整えます。

ラジオ体操は、両脚のかかとをくっつけて、つま先を開いた直立姿勢で始めると、つま先をそろえた状態よりからつま先に体を安定させ、膝まわりからつま先まで、体をゆるめ、かかとをゆるめる姿勢でできる姿勢です。

② 腕と脚を曲げ伸ばす運動

全身をホントのように動かかし血行をよくします。腕を大きく振り上げ、背伸びの姿勢から腕と脚をリズムミカルに曲げ伸ばしましょう。

手ひらきの正面に曲げ伸ばし、かかとを上げ、腕を横から振り上げ、曲げ伸ばしを弾むように2回繰り返します。腕を前に交差し、腕を横から振り下ろす準備へ。

③ 腕を前から開き、回す運動

勢いを使って、大きく腕を回しましょう。腕を大きく動かすことで、肩の関節を柔軟に保ちます。

①腕を開き、その反動で戻し、腕を横から振り下ろす準備へ。②前から腕を回す準備へ。③腕を前に交差し、腕を横から振り下ろす準備へ。

④ 胸を反らす運動

深い呼吸に合わせて、腕を大きく動かしながら、胸の筋肉を伸ばすことで、丸くなりやすい姿勢を矯正し、呼吸器官の動きを円滑にします。

①息を吸いながら腕を斜め上に上げ、胸を反らす準備へ。②息を吐きながら、腕を前に深く交差する準備へ。③腕を横の下と横に腕を前に交差し、腕を横から振り下ろす準備へ。

⑤ 体を横に曲げる運動

体を真横に曲げ、背骨の動きを柔軟に保ちます。脇の下の手を支点とし、弾みに合わせて腕を大きく振って胸の横を伸ばしましょう。

①左手を横の下、右腕を横から振り上げて右曲げ2回。②両手で体を軽く2回反らしたく。③両手で体を軽く2回反らしたく。④両手で体を軽く2回反らしたく。⑤両手で体を軽く2回反らしたく。⑥両手で体を軽く2回反らしたく。⑦両手で体を軽く2回反らしたく。⑧両手で体を軽く2回反らしたく。

⑥ 体を前後に曲げる運動

体の前面、背面の筋肉を大きく伸ばし、背骨の動きを柔軟に保ちます。上半体の動きを柔軟に保ちます。下半身を固定し、力を抜いて、上半体の重みを利用して、腕を振りながら弾みをつけて体を前に曲げ伸ばしましょう。

①腕を振りながら弾みをつけて体を前に曲げ伸ばし。②腕を振りながら弾みをつけて体を前に曲げ伸ばし。③腕を振りながら弾みをつけて体を前に曲げ伸ばし。④腕を振りながら弾みをつけて体を前に曲げ伸ばし。⑤腕を振りながら弾みをつけて体を前に曲げ伸ばし。⑥腕を振りながら弾みをつけて体を前に曲げ伸ばし。⑦腕を振りながら弾みをつけて体を前に曲げ伸ばし。⑧腕を振りながら弾みをつけて体を前に曲げ伸ばし。

⑦ 体をねじる運動

腰まわりの筋肉を伸ばし、背骨の動きを柔軟に保ちます。下半身を固定し、力を抜いて、上半体の重みを利用して、腕を振りながら弾みをつけて体を前に曲げ伸ばしましょう。

①両腕をそろえて水平に左、右と振り回す準備へ。②両腕をそろえて水平に左、右と振り回す準備へ。③両腕をそろえて水平に左、右と振り回す準備へ。④両腕をそろえて水平に左、右と振り回す準備へ。⑤両腕をそろえて水平に左、右と振り回す準備へ。⑥両腕をそろえて水平に左、右と振り回す準備へ。⑦両腕をそろえて水平に左、右と振り回す準備へ。⑧両腕をそろえて水平に左、右と振り回す準備へ。

ラジオ体操第2 図解

図解ダウンロードはこちらから

イラストは運動の説明に合わせた方向で作成しています。

一般財団法人 簡易保険加入者協会

⑬ 深呼吸

力まずゆったりと呼吸に合わせて気持ち良く行いましょう。呼吸を整えて、体を平常時の状態に戻します。

①腕を前から上げて深く息を吸う。②腕を横から下ろして前で交差しながら息を吐く。③腕を斜め後ろに開いて、深く息を吸う。④腕を戻しながら息を吐く。

⑫ 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動

腕を前と横に振りながら、かかとの上げ下ろしと膝の曲げ伸ばしを行いましょ。整理運動として、ゆったり呼吸を整えるように行いましょう。

①腕を前から横に振りながら、脚の曲げ伸ばし。②かかとの内側をつきかかとの上下運動。③腕を横から前に振りながらかかとを下ろして。④かかとのすぐ上げる。

⑪ 両脚で跳ぶ運動

3拍子のリズムで軽快に行いましょう。脚の筋力を高めつつ、全身の筋肉がほぐれ、血行が良くなります。

①腕を横に上げて開脚跳び。②閉じて2回跳ぶ、腕は下ろす。③腕を前にかかとを上げる。

⑩ 体を倒す運動

背筋を強化し、良い姿勢を作ります。胸を張り、背中を緊張させた状態で腕を振って上体を弾ませましょう。

①体を前に倒して、腕を上と後ろに。②腕を前と後ろに。③体を起こして腕を振る。④体を前に倒して腕を後ろに。⑤体を前に倒して腕を後ろに。⑥体を前に倒して腕を後ろに。⑦体を前に倒して腕を後ろに。⑧体を前に倒して腕を後ろに。

⑨ 体をねじり反らせて斜めに曲げる運動

体を引き伸ばすように腕を大きく動かして、胴体や胸部、脚のうしろ側などをよく伸ばし、全身の柔軟性を高めます。動きが止まらないように滑らかに行いましょう。

①両腕を斜めに大きく振り上げ。②上体をねじり反らせて。③右下に2回曲げ。④右足の踵(もも)を引き上げ2回跳び。⑤⑥⑦⑧かけ足・足踏み。

⑧ 片足跳びとかけ足・足踏み運動

リズムカルに軽やかにいきましょう。脚の筋力、瞬発力を高めつつ、全身の血行を良くします。

①②ははじめの姿勢から右脚を下ろして、左脚の踵(もも)を引き上げて2回跳び。③④右足の踵(もも)を引き上げ2回跳び。⑤⑥⑦⑧かけ足・足踏み。

(イラストモデル)表紙左 齋野伶奈 右 戸塚真子 (イラスト図解解説)小野梨沙