

① 「のび」の運動

全身をゆったりと十分に伸ばしましょう。縮みがちな全身を引きのばすことで、これから始まる運動をよい姿勢で行うための姿勢づくりをします。

①② 息を吸いながらうでを前からあげて、うでを横から下ろす

③④ 息を吐きながらうでを横から下ろす

はじめの姿勢

うでを横から下ろすとき、つま先を開いた直立の姿勢で始めることを勧めます。つま先をそろえた状態より、体を安定させて、>> 体を安定させて、つま先を開いた直立の姿勢で始めることを勧めます。

② うでをふってあしを曲げのぼす運動

うでをふりながら、リズムカルにかかとを上げ、つま先を開いた直立の姿勢で始めることを勧めます。縮みがちな全身を引きのばすことで、これから始まる運動をよい姿勢で行うための姿勢づくりをします。

①② 息を吸いながらうでを前からあげて、うでを横から下ろす

③④ 息を吐きながらうでを横から下ろす

はじめの姿勢

うでを横から下ろすとき、つま先を開いた直立の姿勢で始めることを勧めます。つま先をそろえた状態より、体を安定させて、>> 体を安定させて、つま先を開いた直立の姿勢で始めることを勧めます。

③ うでを回す運動

うでを大きく回すことで肩関節を柔軟に保ちます。力をぬいて、手先で大きな円を描くように回します。

①② 息を吸いながらうでを前からあげて、うでを横から下ろす

③④ 息を吐きながらうでを横から下ろす

はじめの姿勢

うでを横から下ろすとき、つま先を開いた直立の姿勢で始めることを勧めます。つま先をそろえた状態より、体を安定させて、>> 体を安定させて、つま先を開いた直立の姿勢で始めることを勧めます。

④ むねを反らす運動

むねを開いて呼吸機能を促進させます。おなかの前に出てくることがありません。

①② 息を吸いながらうでを前からあげて、うでを横から下ろす

③④ 息を吐きながらうでを横から下ろす

はじめの姿勢

うでを横から下ろすとき、つま先を開いた直立の姿勢で始めることを勧めます。つま先をそろえた状態より、体を安定させて、>> 体を安定させて、つま先を開いた直立の姿勢で始めることを勧めます。

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、おなかの前に出てくることがありません。

①② 息を吸いながらうでを前からあげて、うでを横から下ろす

③④ 息を吐きながらうでを横から下ろす

はじめの姿勢

うでを横から下ろすとき、つま先を開いた直立の姿勢で始めることを勧めます。つま先をそろえた状態より、体を安定させて、>> 体を安定させて、つま先を開いた直立の姿勢で始めることを勧めます。

⑥ 体を前後に曲げる運動

上体の力をぬいて弾みをつけてながら、前屈、両手でこしを押し出すようにして後屈させ、背骨を柔軟に保ちます。

①② 息を吸いながらうでを前からあげて、うでを横から下ろす

③④ 息を吐きながらうでを横から下ろす

はじめの姿勢

うでを横から下ろすとき、つま先を開いた直立の姿勢で始めることを勧めます。つま先をそろえた状態より、体を安定させて、>> 体を安定させて、つま先を開いた直立の姿勢で始めることを勧めます。

⑦ 体をねじる運動

良い姿勢で体をねじること、こし回りを繰り返すことで、背骨を柔軟に保ちます。毎回後ろを見ないように、体と一緒にまわります。

①② 息を吸いながらうでを前からあげて、うでを横から下ろす

③④ 息を吐きながらうでを横から下ろす

はじめの姿勢

うでを横から下ろすとき、つま先を開いた直立の姿勢で始めることを勧めます。つま先をそろえた状態より、体を安定させて、>> 体を安定させて、つま先を開いた直立の姿勢で始めることを勧めます。

⑬ 深きゅう

うでを大きく動かしながらこきゅう運動を行い、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。

①② うでを前からあげて深く息を吸う

③④ 横から下ろしながら大きく息を吐く

4回繰り返す

⑫ うでをふってあしを曲げのぼす運動

②の「うでをふってあしを曲げのぼす運動」と同じ動きです。整理運動として、ゆったりとこきゅうを整えるように行いましょう。

①② 息を吸いながらうでを前からあげて、うでを横から下ろす

③④ 息を吐きながらうでを横から下ろす

はじめの姿勢

うでを横から下ろすとき、つま先を開いた直立の姿勢で始めることを勧めます。つま先をそろえた状態より、体を安定させて、>> 体を安定させて、つま先を開いた直立の姿勢で始めることを勧めます。

⑪ 両あしでとぶ運動

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

①②③④ 両あしをそろえて4回とび

⑤⑥⑦⑧ 開いて閉じて開いて閉じてとびながら、うでを横に上げて下ろす

2回繰り返す

⑩ 体を回す運動

上体の力をぬ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、上体は力まずリラックスして両手先で円を描くように大きく回しましょう。

①②③④ うでと上体を左へ大きく回す

⑤⑥ 反対方向も同じように、左右2回繰り返す

⑨ 体をななめに曲げむねを反らす運動

体をななめに曲げることで背中からあしの後ろの筋肉を伸展させ、むねを開くことでこきゅう器の働きを促進させます。

①②③④ 左下に弾みをつけて2回曲げ

⑤⑥⑦⑧ 息を吸いながらうでを正面からななめ後ろに引いてむねを反らせる、反対も同様に行う

2回繰り返す

⑧ うでを上下にのぼす運動

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。

① 手先をかたに、左あしを横に出す

② うでを上へのぼしかかとを上げる

③ 手先をかたに、かかとを下ろす

④ うでを下へのぼしかかとを戻す

左右へ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

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

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

