

ラジオ体操第1

大きく伸び伸び動こう!!



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

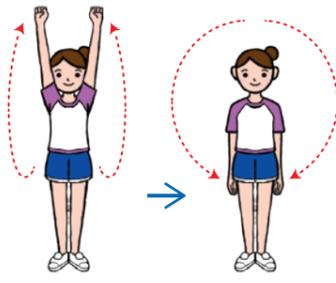
① 伸びの運動

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します。

ラジオ体操は、両脚のかかとをつけて、つま先を開いた直立姿勢で始めることを勧めています。つま先をそろえた状態よりもふらつきにくく、体を安定させて体操を始めることができる姿勢です。



はじめの姿勢

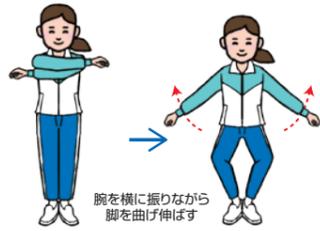


①② 息を吸いながら腕を前からあげて
③④ 息を吐きながら腕を横から下ろす

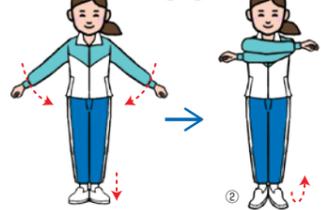
2回繰り返す

② 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動

腕を振りながら、リズムカルにかかとの上げ下ろしと膝の曲げ伸ばしを行います。脚の大きな筋肉を動かし、全身の血行を良くします。



腕を横に振りながら脚を曲げ伸ばす

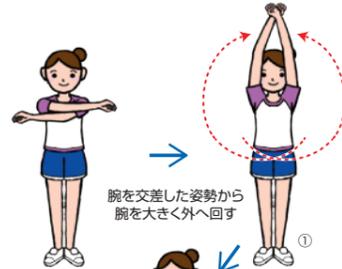


腕を振り戻して交差しながらかかとを下ろして上げる

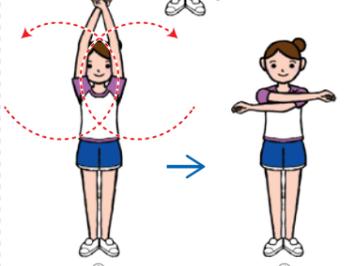
8回繰り返す

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。



腕を交差した姿勢から腕を大きく外へ回す

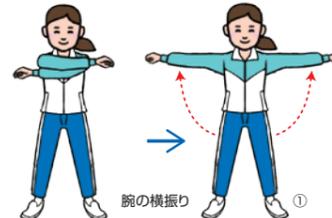


腕を大きく内へ回す

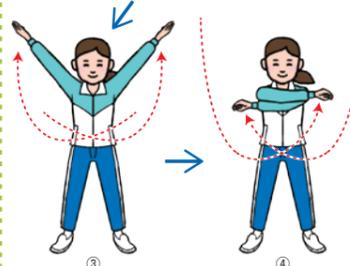
4回繰り返す

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。



腕の横振り



息を吸いながら腕を斜め上に振り上げて胸を反らせる

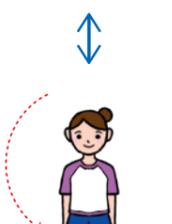
4回繰り返す

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。下半身は動かないように固定し、上体は真横に曲げるように丁寧に行いましょう。



①③ 右腕を横から振り上げて体を左に曲げ

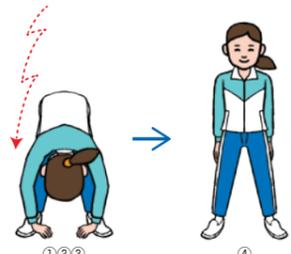


②④ 腕を戻し体をおこしもう一度左に曲げて起こす

反対も同様に、左右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ながら前屈、両手で腰を押し出すように後屈させ、背骨を柔軟に保ちます。呼吸をとめないように、リラックスして行いましょう。



①②③ 弾みをつけて3回前に曲げて体を起こす

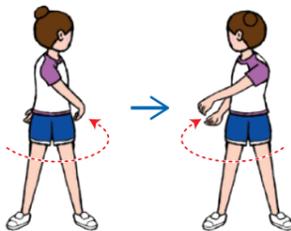


⑤⑥⑦ 手を腰の後ろにあて、両手で腰を押し出すように体を反らせて、起こす

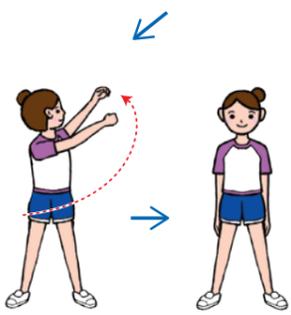
2回繰り返す

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。



①②③ 腕を体に巻きつけるように振りながら、左、右、左、右と体をねじる最後の右へのねじりは次の振り上げの準備

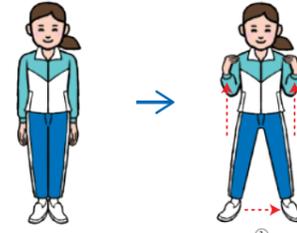


⑤⑦ 斜め上に腕を振り上げ、体をねじる(2回)
⑥ 腕を体側に戻してから反対へ

反対側も同様に行う

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。



① 手先を肩に、左脚を横に出す



腕を上伸ばしかかとを上げる



③ 手先を肩に、かかとを下ろす
④ 腕を下に伸ばし左脚を戻す

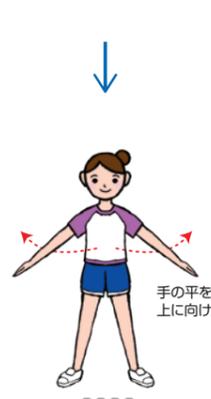
左右へ2回繰り返す

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動きを促進させます。



①②⑤⑥ 左下に弾みをつけ2回曲げ



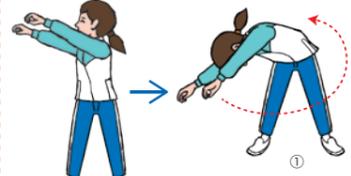
手の平を上に向ける

③④⑦⑧ 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反対も同様に行う

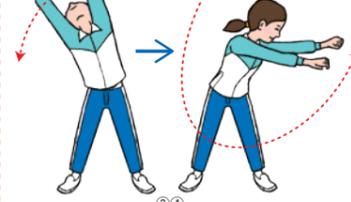
2回繰り返す

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。



腕と上体を左へ大きく回す



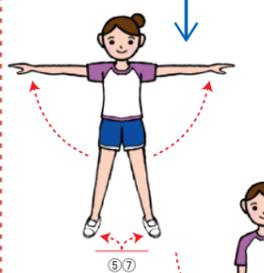
反対方向も同じように、左右2回繰り返す

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。



①②③④ 両脚をそろえて4回跳び

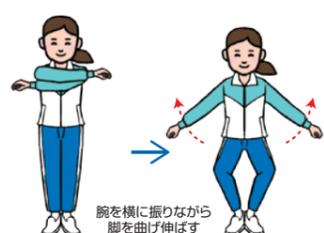


⑤⑦ 開いて閉じて開いて閉じてと跳びながら、腕を横に上げて下ろす
⑥⑧

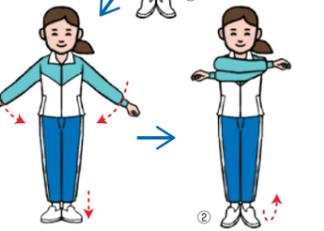
2回繰り返す

⑫ 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動

②の「腕を振って脚を曲げ伸ばす運動」と同じ動きです。整理運動として、ゆったりと呼吸を整えるように行いましょう。



腕を横に振りながら脚を曲げ伸ばす

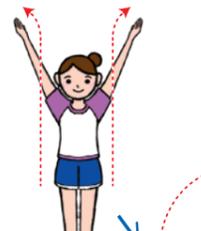


腕を振り戻して交差しながらかかとを下ろして上げる

8回繰り返す

⑬ 深呼吸

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。



①② 腕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

ラジオ体操第2

楽しく元気に体操しよう!!



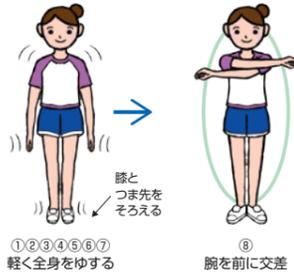
イラストは運動の説明に合わせた方向で作成しています。

一般財団法人
簡易保険加入者協会

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。

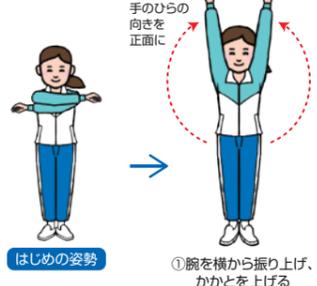
ラジオ体操は、両脚のかかとをつけて、つま先を開いた直立姿勢で始めることを動めています。つま先をそろえた状態よりもふらつきにくく、体を安定させて体操を始めることができる姿勢です。



① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ 軽く全身をゆるす
⑧ 腕を前に交差

② 腕と脚を曲げ伸ばす運動

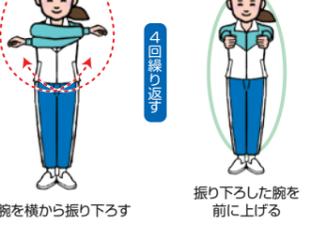
全身をポンプのように動かし血行をよくします。腕を大きく振り上げ、背伸びの姿勢から腕と脚をリズムカルに曲げ伸ばしましょう。



① 腕を横から振り上げ、かかとを上げる



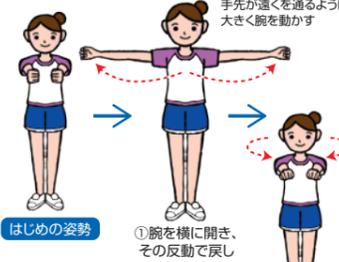
② 前から振り下ろして
③ 腕と脚の曲げ伸ばしを弾むように2回



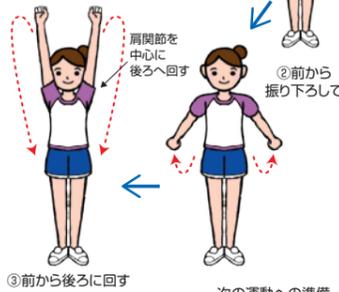
④ 腕を横から振り下ろす
振り下ろした腕を前に上げる

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 腕を横に開き、その反動で戻し



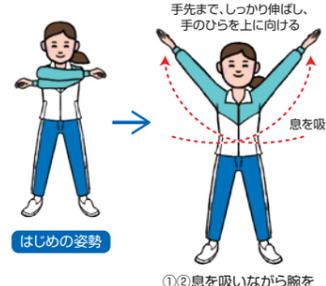
② 前から振り下ろして
③ 前から後ろに回す



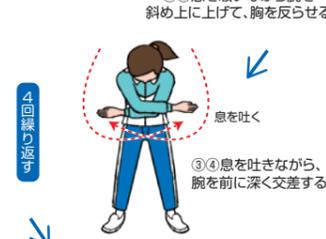
④ 腕を前で交差し、脚を開く

④ 胸を反らす運動

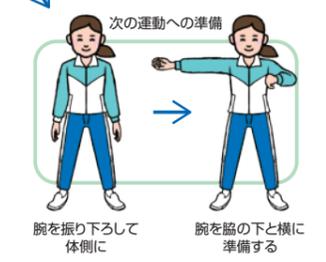
深い呼吸に合わせて、腕を大きく動かしましょう。胸の筋肉を伸ばすことで、丸なりがちなた姿勢を矯正し、呼吸器の働きを円滑にします。



① ② 息を吸いながら腕を斜め上に上げて、胸を反らせる



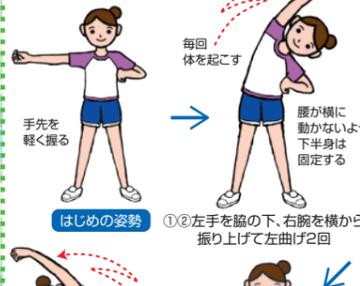
③ ④ 息を吐きながら、腕を前に深く交差する



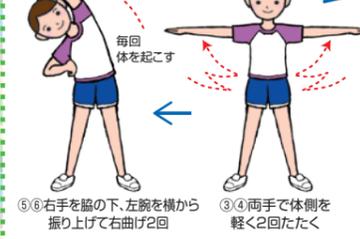
腕を振り下ろして体側に
腕を脇の下と横に準備する

⑤ 体を横に曲げる運動

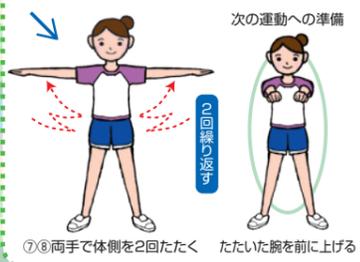
体を真横に曲げ、背骨の動きを柔軟に保ちます。脇の下の手を支点とし、弾みに合わせて腕を大きく振って胸の横を伸ばしましょう。



① ② 左手を脇の下、右腕を横から振り上げて左曲げ2回



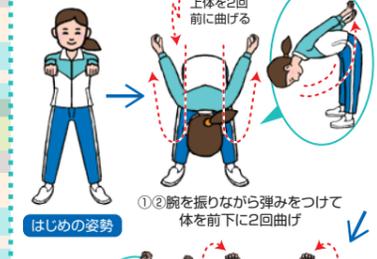
③ ④ 両手で体側を軽く2回たたく



⑤ ⑥ 両手を脇の下、左腕を横から振り上げて右曲げ2回
⑦ ⑧ 両手で体側を2回たたく
たたいた腕を前に上げる

⑥ 体を前後に曲げる運動

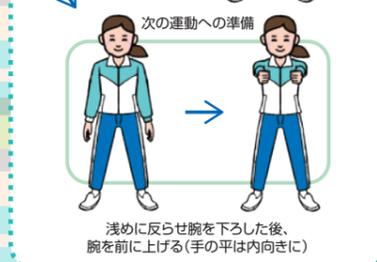
体の前面、背面の筋肉を大きく伸ばし、背骨の動きを柔軟に保ちます。上体の力を抜いて、上体の重みを利用し、腕を振りながら弾みをつけて体を前に曲げましょう。



① ② 腕を振りながら弾みをつけて体を前に2回曲げ



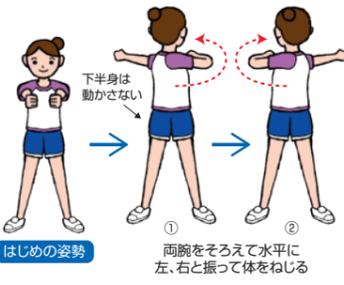
③ ④ 腕を振り上げて後ろに反らせる



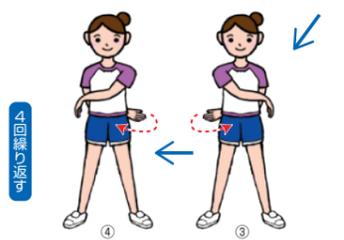
浅めに反らせ腕を下ろした後、腕を前に上げる(手の平は内向き)

⑦ 体をねじる運動

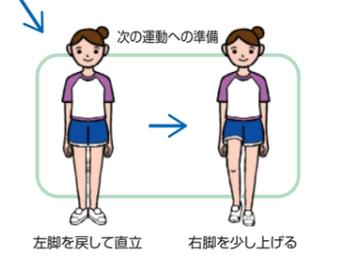
腰まわりの筋肉を伸ばし、背骨の動きを柔軟に保ちます。下半身を固定しウエストを中心に体をねじりましょう。



① ② 両腕をそろえて水平に左、右と振って体をねじる



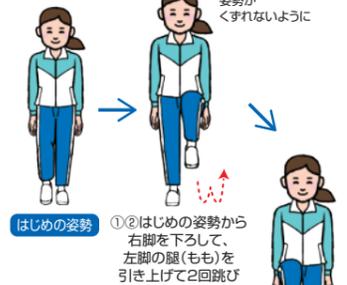
③ ④ 顔を正面に向けたまま腕を体に巻きつける



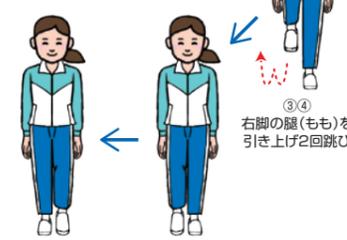
左脚を戻して直立
右脚を少し上げる

⑧ 片足跳びとかげ足・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。



① ② はじめの姿勢から右脚を下ろして、左脚の腿(もも)を引き上げて2回跳び



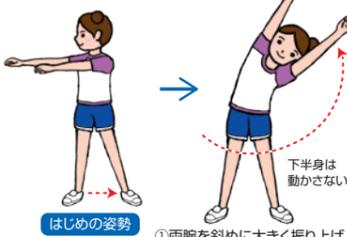
③ ④ 右脚の腿(もも)を引き上げて2回跳び



⑤ ⑥ ⑦ ⑧ かけ足・足踏み
直立

⑨ 体をねじり反らせて斜め下に曲げる運動

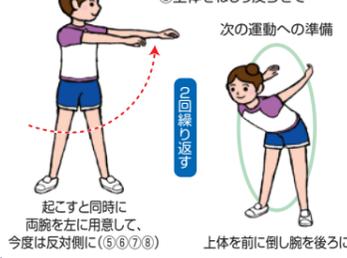
体を引き伸ばすように腕を大きく動かして、胴体や胸部、脚のうしろ側などをよく伸ばし、全身の柔軟性を高めます。動きが止まらないように滑らかにいきましょう。



① ② 両腕を斜めに大きく振り上げ



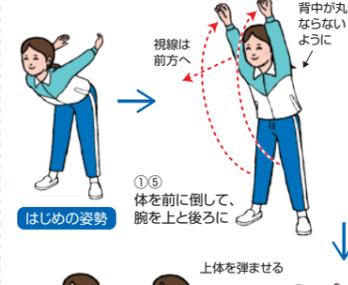
③ ④ 右下に2回曲げ



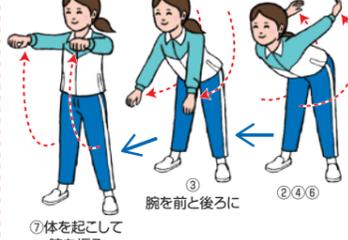
⑤ ⑥ 起こすと同時に両腕を左に用意して、今度は反対側に(⑤⑥⑦⑧)
⑦ ⑧ 上体を前に倒し腕を後ろに

⑩ 体を倒す運動

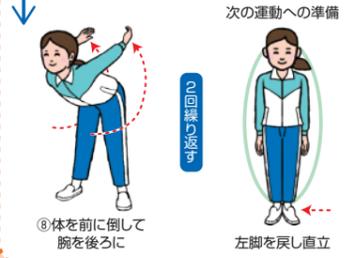
背筋を強化し、良い姿勢を作ります。胸を張り、背中を緊張させた状態で腕を振って上体を弾ませましょう。



① ⑥ 体を前に倒して、腕を上と後ろに



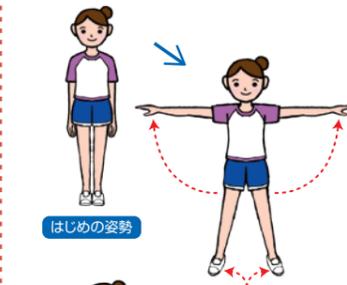
⑦ ⑧ 体を起こして腕を振る



⑨ ⑩ 体を前に倒して腕を後ろに
左足を戻し直立

⑪ 両脚で跳ぶ運動

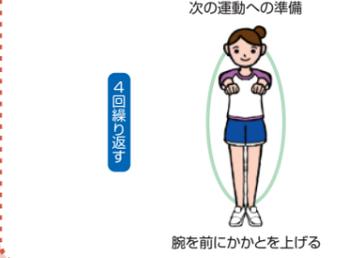
3拍子のリズムで軽快に行いましょう。脚の筋力を高めつつ、全身の筋肉がほぐれ、血行が良くなります。



① ② 腕を横に上げて開脚跳び



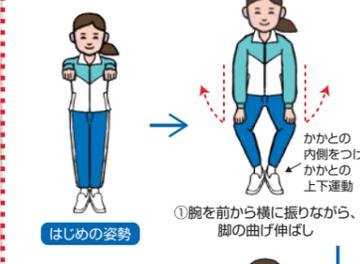
⑤ ⑥ 閉じて2回跳ぶ、腕は下ろす



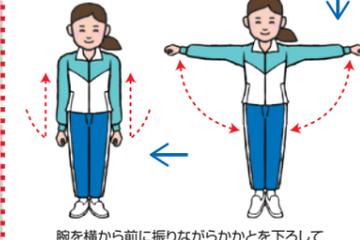
腕を前にかかとを上げる

⑫ 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動

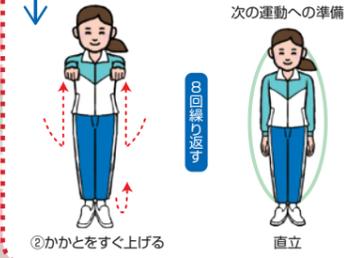
腕を前と横に振りながら、かかとの上げ下ろしと膝の曲げ伸ばしを行いましょう。整理運動として、ゆったり呼吸を整えるように行いましょう。



① ② 腕を前から横に振りながら、脚の曲げ伸ばし



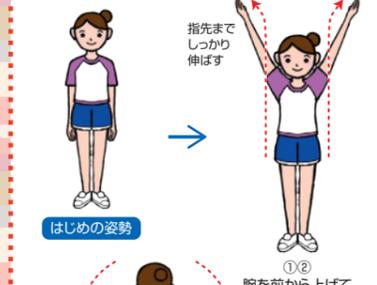
⑤ ⑥ 腕を横から前に振りながらかかとを下ろして



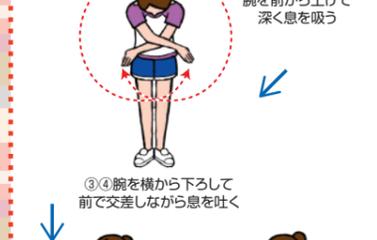
⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

⑬ 深呼吸

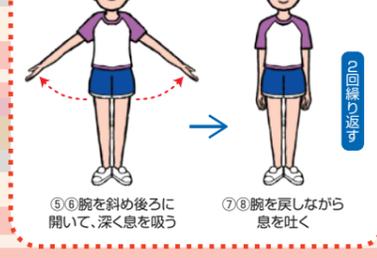
力まずゆったりと呼吸に合わせて気持ち良く行いましょう。呼吸を整えて、体を平常時の状態に戻します。



① ② 腕を前から上げて深く息を吸う



⑤ ⑥ 腕を斜め後ろに開いて、深く息を吸う



⑨ ⑩ 腕を戻しながら息を吐く

(イラストモデル)表紙左 籠野伶奈 右 戸塚寛子 (イラスト図解)小野梨沙