

# ラジオ体操第一

服部 正作曲

1. 前奏

1 伸びの運動

2 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動

3 腕を回す運動

4 胸を反らす運動

5 体を横に曲げる運動

6 体を前後に曲げる運動

7 体をねじる運動

8 腕を上下に伸ばす運動

9 体を斜下に曲げ、胸を反らす運動

10 体を回す運動

11 両脚で跳ぶ運動

12 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動

13 深呼吸