

# ラジオ体操第1・座位

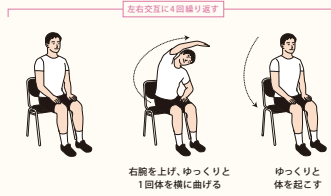


## 5 体を横に曲げる運動

普段動かさことの少ない  
脇腹の筋肉を伸ばす



**コツ** 前かがみにならないように、腕は真横から上げましょう



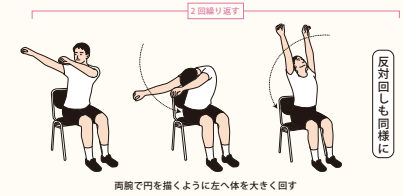
左右交互に4回繰り返す  
右腕を上げ、ゆっくりと1回体を横に曲げる  
ゆっくりと体を起こす

## 10 体を回す運動

腰周辺の筋肉をほぐし  
柔軟性を高める



**コツ** 肘を伸ばして体を回すことで、胴体全体がほぐれます



2回繰り返す  
両腕で円を描くように左へ体を大きく回す

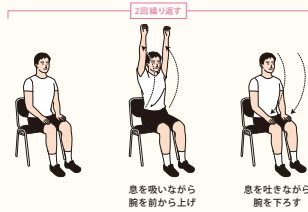
反対回しも同様に行う

## 1 伸びの運動

背すじを伸ばし  
良い運動姿勢をつくる



**コツ** 腕をよく伸ばして、ゆっくり高く上げ、背すじを伸ばしましょう



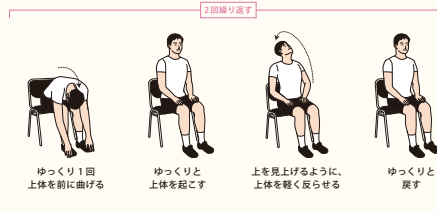
2回繰り返す  
息を吸いながら腕を前から上げ  
息を吐きながら腕を下ろす

## 6 体を前後に曲げる運動

背・腹部の柔軟性を高め  
腰への負担を軽くする



**コツ** 首・肩の力を抜き、背中やお腹の伸びを感じながら行いましょう



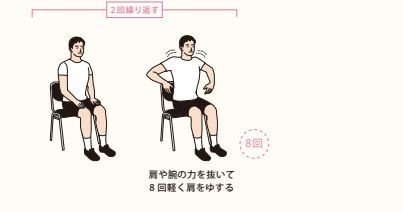
2回繰り返す  
ゆっくり1回上体を前に曲げる  
ゆっくりと上体を起こす  
上を見上げるように、上体を軽く反らせる  
ゆっくりと戻す

## 11 両脚で跳ぶ運動

リズムよく動いて  
全身をリラックス



**コツ** 音楽をよく聞いて、リズムミカルに行いましょう



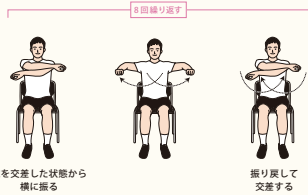
8回繰り返す  
肩や腕の力を抜いて8回軽く肩をゆする

## 2 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動

首～肩、腕の筋肉を  
ほぐす



**コツ** 肘が肩より上がりすぎないよう、腕は軽く振りましょう



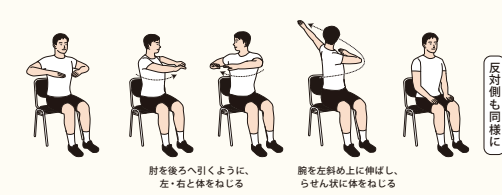
8回繰り返す  
腕を交差した状態から横に振る  
振り戻して交差する

## 7 体をねじる運動

背骨の動きを柔軟にし  
良い姿勢をつくる



**コツ** 腕の動きに合わせて首もしっかりねじりましょう



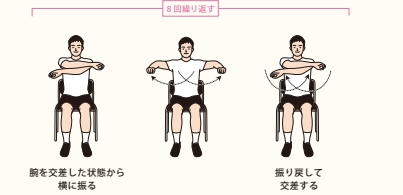
反対側も同様に  
肘を後ろへ引くように、左・右と体をねじる  
腕を左斜め上に伸ばし、らせん状に体をねじる

## 12 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動

整理運動の役割として  
呼吸をととのえる



**コツ** 平常時の脈拍にもどるよう ゆったりと動きましょう



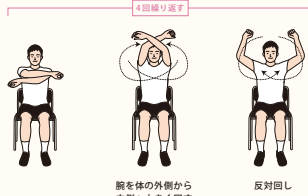
8回繰り返す  
腕を交差した状態から横に振る  
振り戻して交差する

## 3 腕を回す運動

肩まわりの筋肉を  
柔軟に保つ



**コツ** 腕や肩の力を抜き、遠心力を使って大きく回しましょう



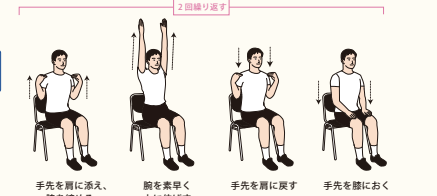
4回繰り返す  
腕を体の外側から内側へ大きく回す  
反対回し

## 8 腕を上下に伸ばす運動

素早い動作で  
瞬発力を向上させる



**コツ** 号令をかけながら行うことで、より力強く、素早い動作に



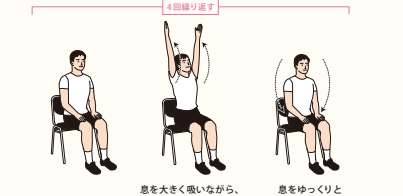
2回繰り返す  
手先を肩に添え、脇を締める  
腕を素早く上に伸ばす  
手先を肩に戻す  
手先を膝におく

## 13 深呼吸

体をゆっくりと  
平常の状態に戻す



**コツ** 腕の動きにとらわれず、深い呼吸を意識しましょう



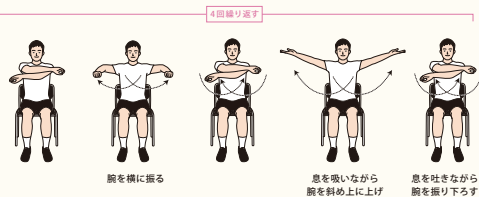
4回繰り返す  
息を大きく吸いながら、腕を前から上げる  
息をゆっくりと吐きながら、腕を横から下ろす

## 4 胸を反らす運動

正しい姿勢をつくり  
呼吸器の働きを促進



**コツ** 深い呼吸を心がけ、顔が上を向きすぎないように



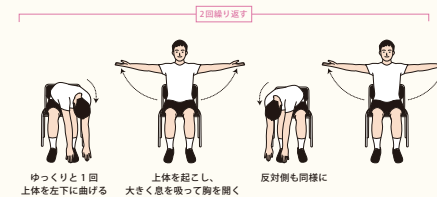
4回繰り返す  
腕を横に振る  
息を吸いながら腕を斜め上に上げ胸を反らせる  
息を吐きながら腕を振り下ろす

## 9 体を斜め下に曲げ胸を反らす運動

背中～脚の裏側を伸ばす  
呼吸器の働きを促進



**コツ** 胸を反らせる時は、肘を伸ばし、大きく息を吸います



2回繰り返す  
ゆっくりと1回上体を左下に曲げる  
上体を起こし、大きく息を吸って胸を開く  
反対側も同様に