



7 体をねじる

- おへそは前に向けたままねじる
- 腕の勢いにつられて脚が動かないように意識する



8 腕を上下に伸ばす

- 動作をきびきびと行う
- 上に伸びるときは、つま先立ちをしてお尻に力を入れる
- 下に伸ばすときも素早く行う



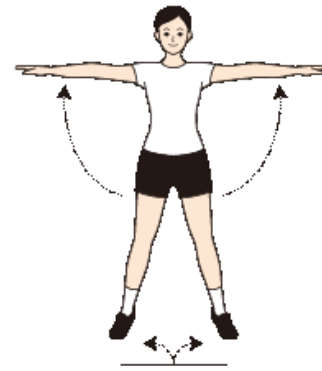
9 斜め下に曲げ、反らす

- 背中から脚の裏側のストレッチ
- 【曲げるとき】力を抜いて2回はずませる
- 【反らすとき】腕を斜め後ろに伸ばして息を大きく吸う



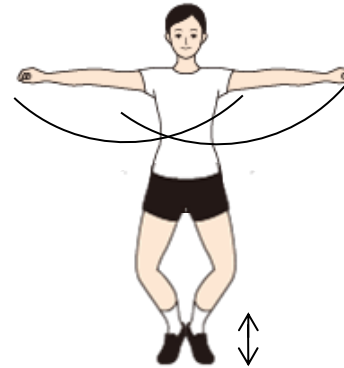
10 体を回す

- 肘は伸ばす
- 両手は肩幅くらいを保つ
- 大きな円を描くように回す



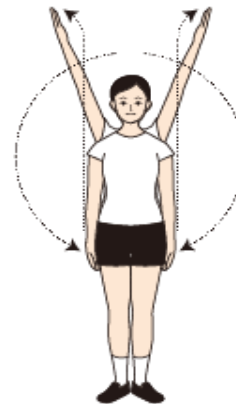
11 両脚で跳ぶ

- 肩や腕の力を抜いてリズムカルに、ふわりふわりと跳ぶ(できない人は、ゆるだけでも良い)



12 腕を振って脚を曲げ伸ばす

- おしりとつむじを意識して脚を曲げ伸ばす
- かかとの上下運動をする(かかとを上げたまま脚を曲げ伸ばし、かかとを下ろす)
- 呼吸を整えるようにゆったりと行う



13 深呼吸

- 深い呼吸を意識する
- 動作が止まらないように気持ちよく行う
- 仕上げに背筋を伸ばし、姿勢を整える

毎日のラジオ体操で
いつでも だれでも どこでも
3分間の運動習慣!

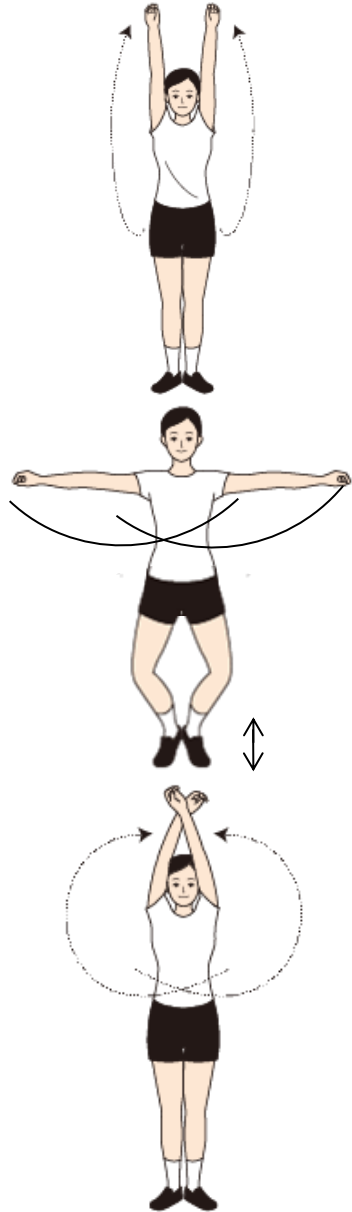


塩尻市健康推進
キャラクター
「ラジッコ」

ラジオ体操 第一の 効果的なポイント



最初に軽く
準備体操をしてから
やりこなせ。



1 背を伸ばす

- 背すじを伸ばすイメージ (体の軸を意識する)
- 肘は曲げない
- かかとをそろえて つま先は外側へ

2 腕を振って脚を曲げ伸ばす

- おしりとつむじを意識して脚を曲げ伸ばす
- かかとの上下運動をする (かかとを上げたまま脚を曲げ伸ばし、かかとを下ろす)

3 腕を回す

- おへそは動かさない
- バケツを振り回すように力を抜いて腕を回す
- かかとは床につけたまま



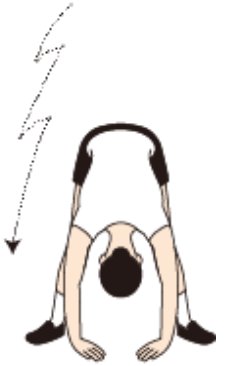
4 胸を反らす

- 胸を反らすときは手のひらを空へ向けて、腕は少し後ろに引く
- 胸を開く (息を吸う)、腕をおろす (息を吐く)



5 横に曲げる

- 前かがみにならないように、腕は真横から上げる
- 反対の腕は、太ももの横をすべらせるように下ろす



6 前後に曲げる

【前に曲げるとき】
首から肩を脱力させる

【後ろへ曲げるとき】
腰に手を当てて、骨盤全体を前に出し胸を開くイメージ