

ラジオ体操 第1の 効果的なポイント



最初に軽く
準備体操をしてから
やろうね。



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



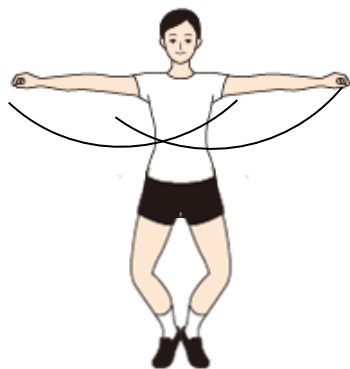
1 背を 伸ばす

- 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



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



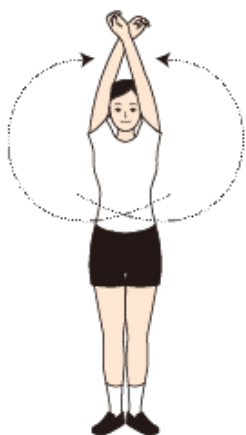
2 腕を振って 脚を曲げ伸ばす

- おしりつつむじを意識して
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)



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回はすませる
- 【反らすとき】
腕を斜め後ろに伸ばして息を
大きく吸う



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



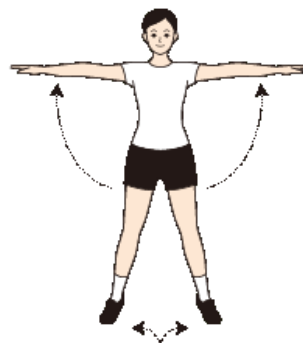
10 体を 回す

- 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



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)



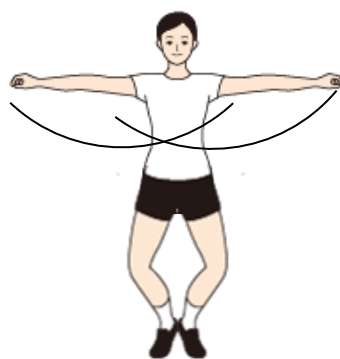
11 両脚で 跳ぶ

- 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、
ゆるすだけでも良い)



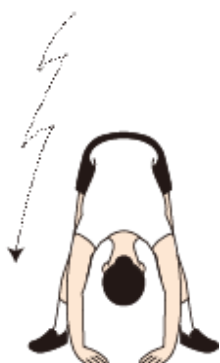
5 横に曲げる

- 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



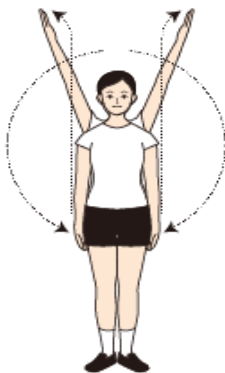
12 腕を振って 脚を曲げ伸ばす

- おしりつつむじを意識して
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



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



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

YouTube 動画が見れます

解説編



実践編



塩尻市健康推進
キャラクター
「ラジッコ」