

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。



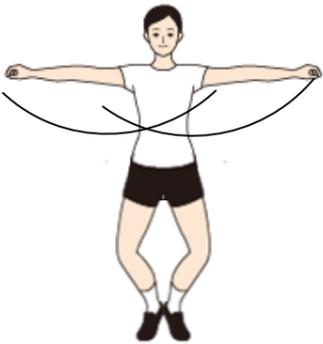
7 体を ねじる

- 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



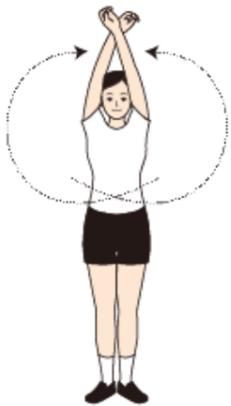
1 背を 伸ばす

- 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



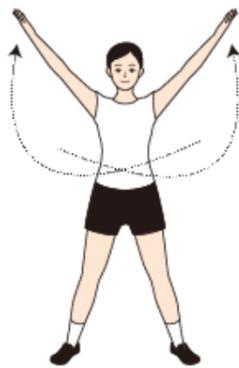
2 腕を振って 脚を曲げ伸ばす

- 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)



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



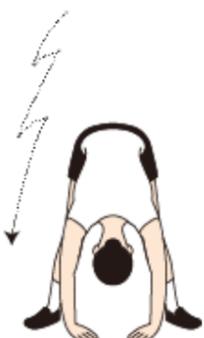
4 胸を反らす

- 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



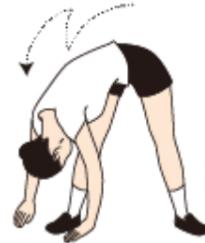
6 前後に曲げる

- 【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



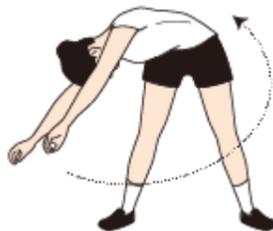
8 腕を 上下に伸ばす

- 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



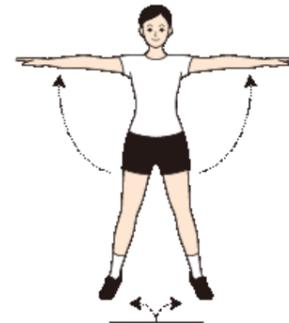
9 斜め下に 曲げ、反らす

- 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



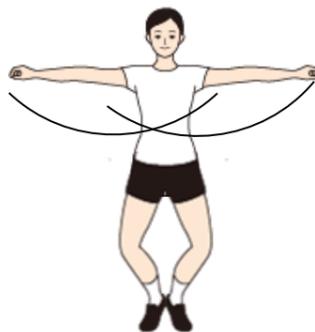
10 体を 回す

- 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



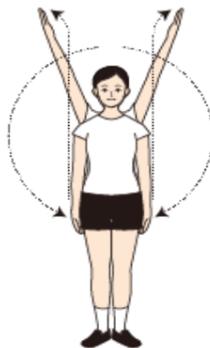
11 両脚で 跳ぶ

- 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、ゆるするだけでも良い)



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



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」