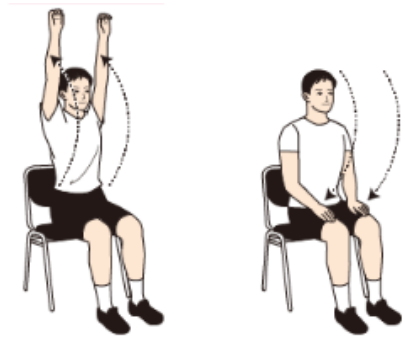


ラジオ体操 第1 の効果的なポイント(座位)

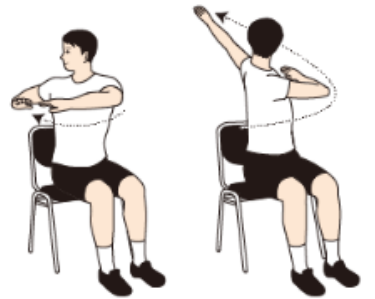
① 背を伸ばす

- 背すじを伸ばすイメージ(良い姿勢を意識する)
- 腕をゆっくり高く上げる



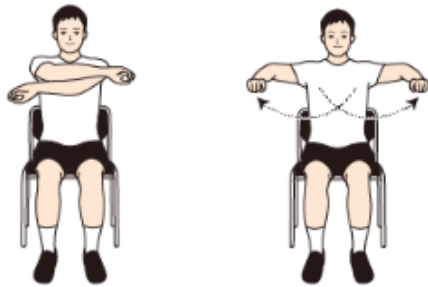
⑦ 体をねじる

- 後ろを見るように体をしっかりとねじり、腹筋を意識して動かす。



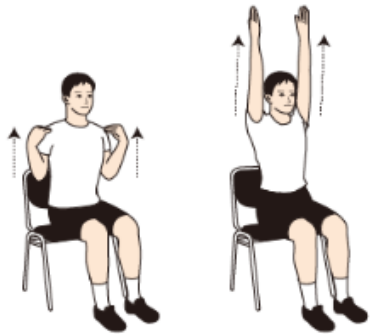
② 腕を振る

- 腕は肩から動かし、力を抜いて軽く振る



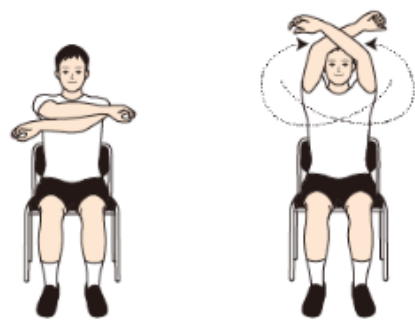
⑧ 腕を上下に伸ばす

- 動作をきびきびと行う
- 瞬発力を養うイメージで動く



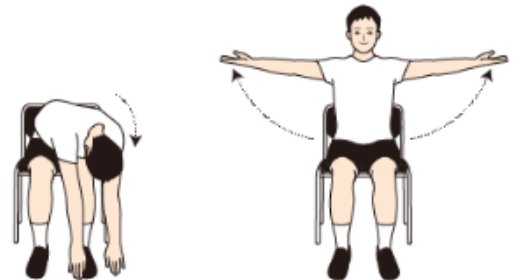
③ 腕を回す

- 肩周辺の筋肉をほぐすことが狙い
- できるだけ大きく回す



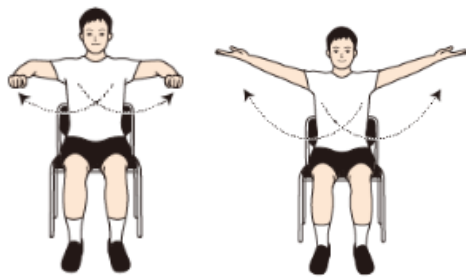
⑨ 斜め下に曲げ、反らす

- 背中ストレッチ【曲げるとき】斜め下に力を抜いて曲げる。
- 【反らすとき】腕を斜め後ろに伸ばして息を大きく吸う



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)



⑩ 体を回す

- 肘は伸ばし、大きな円を描くように回す。



⑤ 横に曲げる

- 前かがみにならないように
- 体の横が伸びているのを感じながら動く



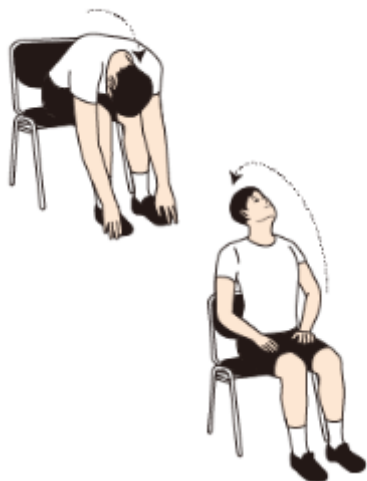
⑪ 両脚で跳ぶ

- 肩や腕の力を抜いて肩をゆする



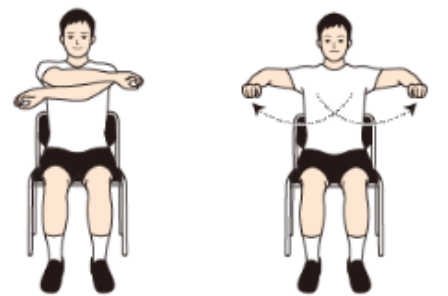
⑥ 前後に曲げる

- 【前曲げ】首、肩の力を抜いて、背中伸びを感じながら動く
- 【後ろ曲げ】上を見上げるように上体を軽く反らせ、お腹の筋肉が伸びているのを感じながら動く



⑫ 腕を振る

- 整理運動として、呼吸を整えながらゆったりと動く



⑬ 深呼吸

- 深い呼吸を意識する
- 動作が止まらないようにリラックスして行う

