

コロナ禍の運動不足をラジオ体操で解消しましょう。
囲スポーツ振興課
(☎504-2503、☎504-2066)

ラジオ体操のススメ

レッツ
トライ!

ラジオ体操第一 1~13

ポイントのところを意識して、やってみよう!

健康効果を高めるコツを紹介

ラジオ体操は全身の運動で、順番もよく考えられています。1から順に少しずつ動作が大きくなり、最後に深呼吸で整えて終わります。

一般的なストレッチは「静的ストレッチ」で、部分的に筋などを伸ばす役割がありますが、ラジオ体操は、全体を動かしながら体を温める「動的ストレッチ」。その

ため、スポーツの前の準備体操はもちろん、朝起きた後、活動を始める前にピッタリの体操です。座ってもでき、負荷も変えられるので、老若男女問わず自宅などで気軽にすることができます。

まずラジオ体操第一を始め、習慣にできれば、より動的要素の強い第二にも挑戦してみましょう!

ちょっとしたことから始めて運動習慣を付けてほしいですね



安佐北区
スポーツセンター
なみひろらんど
波平憲人 体育主事

広島は、プロスポーツも盛ん。応援からスポーツに親しむのもいいですよ!

YouTube「ラジオ体操チャンネル」で「[広島市中区]デジタル巡回ラジオ体操会」を配信中! ぜひご覧ください。動画はこちらから→



1 伸びの運動

ポイント
かかとを上げない

腕は肩幅に真っすぐ上げ
かかとを付けたまま上げないように
全身を大きく上に伸ばしましょう

2 腕を振って足を曲げ伸ばす運動

12も

ポイント
腕とかかとはリズム良く

腕を横に振りながら
足を曲げたり伸ばしたりします。
この時、かかとの上げ下ろしをしましょう

3 腕を回す運動

ポイント
遠心力で腕は大きく

手を頭の上で交差させ
大きく円を描くように
腕を大きく回しましょう

4 胸を反らす運動

ポイント
顔は上を向き過ぎないように

指先までしっかりと伸ばして
胸を大きく反らせましょう

5 体を横に曲げる運動

ポイント
深く曲げ過ぎないように

脇腹の筋肉がしっかりと
伸びるように意識しながら
深く曲げないようにしましょう

6 体を前後に曲げる運動

ポイント
体は押し出すように前へ

体を後ろに反らすときに、膝を曲げず
腰の後ろに手を当てて
押し出すようにしましょう

7 体をねじる運動

ポイント
指先まで意識を

足は、肩幅に開き
体をねじるときは、指先を見て
下半身は固定させましょう

8 腕を上下に伸ばす運動

ポイント
かかとをしっかりと上げる

腕を上には伸ばすときは
指先までしっかりと伸ばし
かかとをしっかりと上げましょう

9 体を斜め下に曲げ、胸を反らす運動

ポイント
胸を反らすときは大きく息を吸う

腕を斜め後ろに引いて
正面を向いて肩甲骨を内側に寄せる
ように胸を反らせましょう

10 腕を回す運動

ポイント
足は動かさずしっかりと回す

膝を伸ばし、足は動かないようにして
腰回りがしっかりと伸びるように
動かしましょう

11 両足で跳ぶ運動

ポイント
小さく、大きく強弱を付けて

最初の4回は軽く弾んで
体をほぐし、その後の2回は大きく
跳び、めりはりを付けましょう

13 深呼吸

ポイント
息はゆっくりと大きく

息を大きく吸って吐き
リラックスした状態で正しい
姿勢を作りましょう