

正しい ラジオ体操 の指導



かんたん元気準備体操！（日頃簡単に家庭等で、できる6つの動作の体操です）

- ①腕を前に出し、心臓の高さで手を開いたり閉じたりさせる（血行をよくする）
- ②首、手首、足首回し（関節の可動域を広げる）
- ③側体を伸ばす（右下 肝臓、左 心臓 一番下 脾臓（リンパの集まり）（内臓もストレッチしてさらに元気に！）
- ④腕ふり（肩周りには細かい筋肉多い、その筋肉を伸ばす）、胸が開く→視力があがる体温が上がる→免疫力が高まる、5分やれば1,000回）
- ⑤拍手 手のひらにはツボがたくさんある（拍手を行うことで元気になる）
- ⑥深呼吸 大事なのは吸うことより吐くこと（深い呼吸は普段の生活の中ではなかなかすることが無い）

①背伸びの運動（全身の筋肉を伸ばし、ラジオ体操の各運動をやりやすくする運動です。姿勢をよくしたり、肩関節を柔らかくする効果があります）

かかとはつけたまま、指先に力を入れなくて、手はかかるとにぎり息をすいながら前から耳の横にくるまで上げ、手の平を反さずに手の平を下にして息を吐きながら腕を横から下す。かかとを上げないことと、腕の力を抜くことがポイントです。

②腕を振って脚を曲げ伸ばす運動（腕や脚の筋肉を刺激して、全身の血行を良くする運動です。腕や肩の関節を柔らかくする効果があります）

手を軽く握り腕を胸の前で深く交差させ、かかと上げ、腕を横に振りながら膝を曲げ伸ばします。足の屈伸とかかとの上げ下ろしを意識し腕を深く交差させることがポイントです。

③腕を回す運動（首、肩、胸の筋肉を伸ばし、肩関節の柔軟性を高める運動です。血行がよくなるため、肩や首の疲労回復に効果があります）

手を軽く握り、腕を胸の前で深く交差させ、肘を伸ばして腕を外側に回し、頭の上で交差させ、肩を中心に大きな円を描くように回す。かかとは上げないことと、肘が曲がらないようにすること、前かがみにならないように背筋をのばすことがポイントです。

④胸を反らす運動（縮こまりがちな胸を大きく広げ、胸のまわりの筋肉をリフレッシュさせる運動です）

手を軽く握り、腕を胸の前で深く交差させ、アゴを引いて首を後ろに倒し、胸を突きだす。腕を振り上げたときは指先まで伸ばすこと、上を向きすぎたり、腰を前に出さないことがポイントです。

⑤体を横に曲げる運動（背骨の柔軟性を高めて姿勢をよくしたり、脇腹の筋肉を伸ばす運動です）

足を肩幅に開き、つま先を少し広げて立ち、腕は体の横につけ腕を真横から振り上げ上半身を左右に曲げます。腰を横に動かさないように固定すること、前かがみにならないように注意することがポイントです。

⑥体を前後に曲げる運動（腹筋や背筋を伸ばし、背骨への負担を軽減する運動です。腹筋を強くする効果があります）

上半身の力を抜き、弾みをつけ膝を伸ばしたまま前に深く曲げ、後ろそりは両手を腰の後ろにあて、ゆっくり体を反らせる。息を止めないことと、後ろそりの時は力を入れて腰を反らせるのではなく、両手で腰を前に押し出すことがポイントです。

⑦体をねじる運動（背骨を柔軟にして、姿勢をよくする運動です。胴体の筋肉を動かして腰への負担を軽くします）

腕を軽く振りながら、体を左右にねじり、腕と同じ方向に顔もねじります。大きく振り上げる時は下半身をしっかりと固定して指先を見るようにします。体をねじる時に顔も後ろに向けることと、腕を体に巻きつけるようにすることがポイントです。

⑧腕を上下に伸ばす運動（体を緊張させたり腕を上下に曲げ伸ばすことで、瞬発力をつけたり、全身の筋肉を活性化させます）

脇を締めて、素早く腕を曲げ、伸ばす時はかかとを上げ、指先も伸ばします。腕を下す時はかかとを下し、体のそばを通るように動かす。きびきびと力を込めて動かすことがポイントです。

⑨体を斜め下に曲げ、胸を反らす運動（胴体全体の筋肉を総合的に動かしたり、太ももの裏側を伸ばす運動です。腰や背骨を柔軟にする効果があります）

膝が曲がらないように力を抜き斜め下に体の重みで弾みをつけ動かし、胸を反らす時は正面を向き腕を十分に後ろに引きます。斜め下に曲げる時は息を吐き、つま先に両手をつけるような気持ちと反らす時に腰が前に出たり膝が曲がらないようにすることがポイントです。

⑩体を回す運動（胴体の総合的な運動です。筋肉を伸ばして、腰痛の予防効果も期待できます）

回す手は開かないように肩幅のまま、膝や肘を伸ばして大きく体を回しましょう。膝に力を入れ、下半身を安定させることと、常に腕と腕の間を見るように大きく動かすことがポイントです。

⑪両足で跳ぶ運動（全身の血行を促したり、筋肉をほぐす運動です。軽く跳んだり、大きく跳んだりすることで脈拍が上り、血行も促進します）

はじめは両足を揃えて軽く跳び、開脚跳びの時は手を体の真横まで上げ、強く大きく跳びます。大きく跳ぶときはつま先まで使って弾んで跳びますが、ジャンプしすぎないことと、着地の時に膝を曲がったりしないようにすることがポイントです。

⑫腕を振って脚を曲げ伸ばす運動

これは2度目の動作です。最初と同じ動きです。

手を軽く握り腕を胸の前で深く交差させ、かかと上げ、腕を横に振りながら膝を曲げ伸ばします。足の屈伸とかかとの上げ下ろしを意識し腕を深く交差させることがポイントです。

⑬深呼吸の運動（深い呼吸を行うことで心拍数を元にもどしたり、疲労を残さないようにする運動です）

背筋をのびしかかとを上げずに息を吸いながら、腕を前から指先を伸ばして上げ、下す時は手の平を上に向け息を吐きながら下す。息を吐ききることと、腕を下す時は滑らかな動きで下すことがポイントです。