

# 正しい ラジオ体操 の指導



## 第1

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 大事なこと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）

### ラジオ体操第1

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）

脚を肩幅に開き、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、かかとを上げ、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。

## ラジオ体操第2

# 正しい ラジオ体操 の指導



## 第2

①全身をゆする運動（体をゆすることで筋肉の緊張をほぐし、血行を促します。これから行う体操の準備を整える運動です。）

足先、ひざをそろえて、やわらかに体をゆする。体の力を抜き、ひざ、足首を使って全身をゆする。体に力を入れないことがポイントです。

②腕と脚を曲げ伸ばす運動（腕と脚の筋肉を動かし、全身の血行を促す運動です。腕と脚を同時に動かすことで、リズムカルな動きができるようになります。）

かかとの上げ下ろしを意識する。背伸びをしながら、腕を横から上に大きく振り上げる。腕を曲げるときは膝を外側にむけ、手のひらは前に向けて、腕と脚を弾むように曲げ伸ばすことがポイントです。

③腕を前から開き、回す運動（首、肩、胸の筋肉を伸ばしたり、関節を柔軟にする運動です。肩関節がよく動くようになるので、肩

こりの予防に効果的です。）

腕を水平に大きく開き、その反動で素早く前にもどし、腕を前から振り下ろし、腕を後ろから前に振り上げ、肩を中心に大きく回す。上半身が前後に動かないようにすること、腕が耳をこするように大きく回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、筋肉を強化する運動です。姿勢をよくすることで呼吸が深くなる効果もあります。）

息を吸いながら、腕を斜め上に振り上げて胸をそらせて、自然に手のひらを返し、息を吐きながら胸の緊張をゆるめ、腕を交差させる。胸を反らすときは指先をしっかり伸ばすこと、息を吐くときは息を吐ききることがポイントで、上を見すぎると、胸を反らす運動ではなく腰を反らせる運動になってしまうので、視線をやや上を見る程度にして、胸の筋肉を伸ばすようにしてください。

⑤体を横に曲げる運動（背骨を柔軟にして正しい姿勢に導く運動です。脇腹の筋肉を十分に伸ばす運動です。）

曲げる方の腕は脇の下につけ、伸ばす手は軽く握り手の平を上に向けて、横から上に2回振り上げてまげて、両腕を伸ばして、ももをポンポンと2回たたく。体を真横に曲げて脇腹を伸ばすこと、腕を大きく動かし、その反動で体の横曲げも大きく行うことがポイントです。

⑥体を前後に曲げる運動（おなかと背中の筋肉を伸ばしたり、背骨を柔軟にする運動です。）

足を肩幅に開き、つま先を少し広げて立ち、手は軽く握り、腕を前に上げて、腕を大きく振り下ろしながら、弾みをつけて体を深く2回曲げ、その弾みを使って、腕を前に振り戻し、その腕を後ろに振り上げながら、体を反らせます。

腕の振りと上半身の重みを利用して深く前屈すること、体を反らせるときは腕の間を広げないことがポイントです。

**⑦体をねじる運動**（背骨や胴体の筋肉を柔軟にして、姿勢をよくする運動で、腰周辺の血行がよくなるので腰痛予防にも効果的です。）

足を肩幅に開き、つま先を少し広げて立ち、腕を前に上げ、手のひらを内側にして軽く握り、両腕をそろえて肩幅のまま左右に振り、体をねじる。小さくねじるときは顔を正面に向けたまま、腕を体に巻き付けるように軽く左右にする。大きくねじる時は顔も後ろに向けて背骨を十分にねじること、そのとき膝をゆるめないことがポイントです。

**⑧片脚飛びとかけ足・足踏み運動**（足の筋肉と瞬発力を高めたり、リズムカルに動く能力を養う運動です。全身の血行をよくする効果もあります。）

片脚飛びの時は引き上げる脚は高く、そしてその足の甲は伸ばすこと、足踏みの時は上げる脚のつま先を地面から離さないようにする。胸を張り、腰を伸ばして飛ぶ、腰を落とさないようにすることがポイントです。

**⑨体をねじり反らして斜め下に曲げる運動**（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もあります。）

手を軽く握り、左脚を開きながら、両腕を右側に上げ腰は正面を向けたまま、腰は前にかがめず、腕を体の前で振り下ろし、左斜め上まで上げる。そして、腰をねじり、そのままの姿勢で、上半身を腰から右にねじって、弾みをつけて、右下に体を2回曲げる。そして、反対側も同じようにする。腕を回すというよりも、腰をねじる意識で行うことがポイントです。

**⑩体を倒す運動**（脊柱起立筋という正しい姿勢を保つために必要な筋肉を鍛えます。腕の振りの大小に合わせて、上半身を上下に動かします。）

肩幅くらいに脚を開いて立ち、体を前に倒して、腕を後ろに上げ、そして、その腕を前に大きく振り上げ。また、大きく後ろに振り戻す。3回目に前に振り上げた時、一度体を起こし、その動作をもう一度繰り返します。背中が丸まらないように注意すること、3呼吸目の腕振りは小さくすることがポイントです。

**⑪両脚で跳ぶ運動**（脚の筋肉を活発に動かすことで、全身の血行を促す運動です。3拍子のリズムで軽快に動くことで呼吸の機能も高めます。）

脚を閉じ、腕を上げながら、脚を広げて跳びます。広げた腕は水平くらいまで上げてください。開いて閉じて閉じてと3拍子で跳びますが、脚を閉じて2回軽く跳ぶときは体の力を抜いて、自然にゆるすること、つま先に力を入れて軽く跳ぶことがポイントです。

**⑫腕を振って脚を曲げ伸ばす運動**（これまでの体操で使った筋肉の緊張をほぐしたり、全身の血行を良くする運動です。呼吸を整える効果もあります。）

腕を前から振り下ろし、横に振り上げますが腕が下にきた時に膝を曲げますがこの時かかとは、上げたまま行きます。そして腕を前に振り上げた時かかとを一瞬地面におろします。膝を左右に開くこと、かかとの上げ下ろしを意識して行うことがポイントです。

**⑬深呼吸の運動**（体の緊張をほぐし、元の状態に戻す運動です。深い呼吸には疲労を残さないようにする効果もあります。）

背筋を伸ばし、かかとをつけて立ち、つま先を60度くらいに広げます。息を吸いながら、腕を前から上に上げますが、胸を上を引き上げるように、上げた手の平は内側に向けて、息を吐きながら、腕を横から下ろします。胸を縮めながら、腕を交差させ息を吐ききります。そして、息を吸いながら腕を斜め後ろに開きます。かかとを上げずに腕を大きく動かすこと、腕を斜め後ろに開くときは胸を張ることがポイントです。