

ここがポイント

ラジオ体操 (第1)



体操のポイントを押さえ、動かす筋肉を意識してみましよう。効果が断然アップします。体力・筋力アップ、よい姿勢のために正しい動作をマスターしよう！

監修 ラジオ体操1級指導士 野々部利夫



動楽(どうらく)とは？

健康で長生きするためには、適度な運動習慣が大切！
でも、実際に運動を始めようと思っても、
どんな運動をすればいいのかわからない。
仕事や家事が忙しい。
運動自体が苦手だからしない！
という方もみえると思います。
そんな皆さんにお伝えしたいキーワード！

「どうらく」：「動くこと（運動）」を楽しみましょう！
「らくに動く」：生活の中の何気ない行動を、
「動くこと」に変えちゃいましょう！
「楽（らく：気負わず）」に、無理せず
続けましょう！

背伸びの運動



(4×2回)

パーで
おろす



はじめの姿勢

1 2

3 4

8

お腹をへこ
ませて立つ

手は軽く耳を擦る
ようにグーであげる
肘を伸ばす

かかととは
上げない



おわりの姿勢



Point

よい姿勢を意識して

- 背筋をのばして、全身の筋肉のストレッチ。
- 手をグーで上げましょう。パーのときより肩がしっかり上がります。

2

腕を振ってあしを まげのばす運動

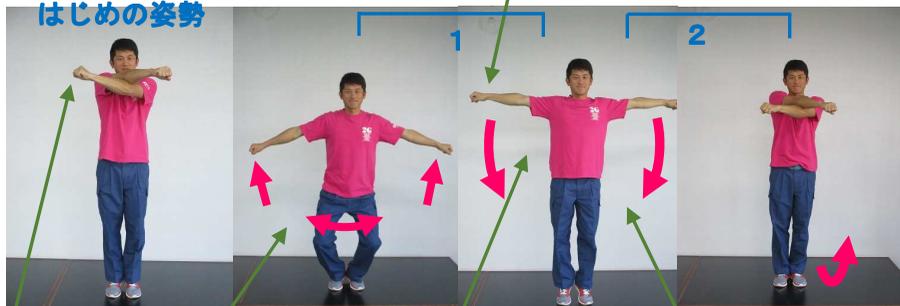


腕は肩の高さまで

(2×8回)



はじめの姿勢



手は軽く
グーかかと
を上げる

腕を横に振る。かかと
を上げたまま膝を曲
げ伸ばし

胸を開きます
かかとは上げたまま

一度おろして
すぐ上げる



おわりの姿勢



かかとが床につくのはほんの少し

- 腕を開く時、もうひといき
向こうに伸ばす気持ちで。
- 両足のかかとはひっつけたまま。
第2の心臓、ふくらはぎの筋肉
をきたえてポンプアップ&美脚
効果。

×上体が前のめりにならないように



3

腕をまわす運動



(4×4回)

×体が前に曲がってしまう



はじめの姿勢



手は軽く
グー

1



遠くに振り、大きく
回して顔の前を通す

2



手にバケツを持って
遠心力で振る感じ

4



おわりの姿勢



肩甲骨を意識して大きく回そう

- ひじを伸ばして、肩甲骨を動かし血流UP。
- 首、肩のこりを和らげ脇腹を伸ばします。

4

胸をそらす運動



×上を向きすぎたり
腕が伸びない



(4×4回)



はじめの姿勢



1



2



3



手はグーで振る。腕を斜め上に上げながら…

手の平を内側に返します。上体は反らさない。

お腹を引き締めて胸をつきだすように



4



おわりの姿勢
(終わりは腕を体の横に)



Point

手の平を返して
ストレッチ効果UP

- 腕をあげたとき、胸を広げること意識します。上体を反らせると胸が広がらないので、息を吸いながら腕を上げましょう。
- 背中の中のゆがみを正して猫背矯正。丹田に力を入れるように意識。

5

からだを横に まげる運動



(8×2回)

×深く曲げすぎて
腰が横に動く



はじめの姿勢



手はパー
体は余り曲げない

腰ではなく脇腹
(腹斜筋)を伸ばす



おわりの姿勢



Point

腕を耳の横にして伸び方 UP

- ・前かがみにならないように。
- ・腕を耳の横につけ、体を真横に、柔軟性に合わせて気持ちよく伸ばす。
- ・内臓や神経を刺激してはたらきを活性化。

6

からだを前後にまげる運動

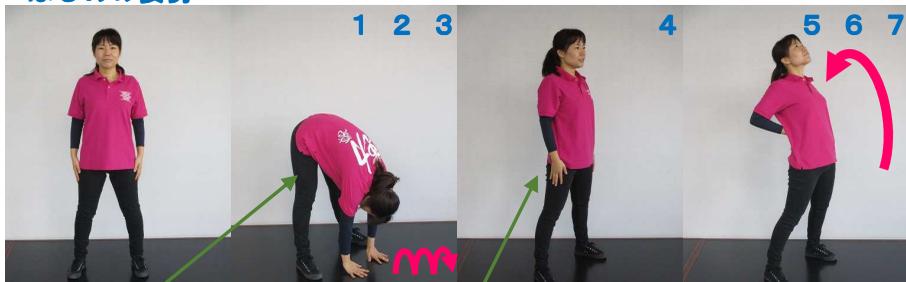
×手が腰の横、
膝が曲がる



(8×2回)



はじめの姿勢



上半身を脱力させ、
段階的に前屈

腰に手をあてて前へ
押し出し、胸とおなか
の筋肉を伸ばす

起こして息を吸う



おわりの姿勢



段階曲げで柔軟性をUP

- 上体の力をぬいて、膝を曲げずに前屈。手が下につかなくてもOK
- 背中をほぐして腰痛予防。腹部筋肉を刺激して内臓機能UP



からだを ねじる運動

7



×体はまっすぐ
かかととは上げない

(8×2回)



はじめの姿勢



手は軽くグー



顔、首をねじる
脚は踏ん張る



指先を見る感じ
背中の圧迫を取り除きます



一度気をつけ
今度は左



おわりの姿勢



Point

腰、かかとは
そのまま
ねじり効果UP

- 背骨を柔軟にして腰への負担を軽くします。
- 体のゆがみを矯正し、腹斜筋を伸ばします。

8

腕を上下にのばす運動



×腕が開いてしまう



(8×2回)



はじめの姿勢



足は肩幅
手は力強く、体側を指先
で擦りながら肩へ

天をつく感じで
手を上げる
かかとを上げる

手を肩に
かかとを下ろす



おわりの姿勢



Point

テキパキ動いて
抗重力効果 UP!

- ・力強く、きびきび動いて全身を活性化。
- ・上で一瞬バランスを取って止まりメリハリをつける。

からだを斜め 下にまげ、胸を そらす運動

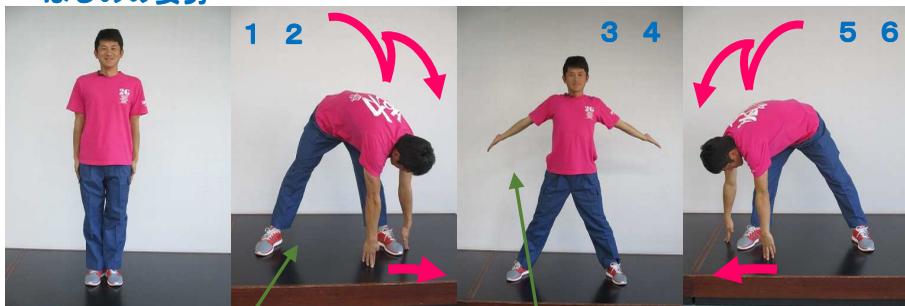


(8×2回)

×斜めのまま反り
膝が曲がっている

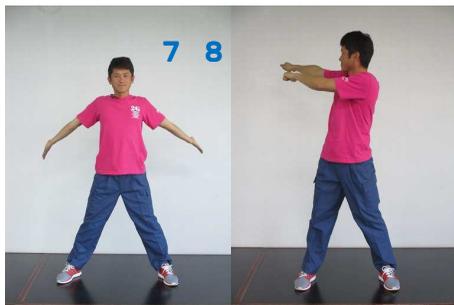


はじめの姿勢



足は肩幅
手は力強く、体側を指先
で擦りながら肩へ

はずみをつけて手の平
を外側に返し開く
(体を反らさない)



おわりの姿勢
(終わりは腕を
右側に用意)



Point

もものつけ根から
曲げてストレッチ

- ・正面を向いたときに、あごをひいてゆっくり息をします。
- ・上体を曲げるときは膝を延ばして血行UP

10

からだを まわす運動



×腕が曲がり
広がってしまう



(8×2回)



はじめの姿勢



腕を水平に開きながら、
体を左からぐるっと大き
く回す。

次は右から回す。



おわりの姿勢



Point

手の幅は変えずに
回し体のゆがみを
整える

- ひじ、ひざをまげない!
- 息を止めないように。

両あしでとび運動



(8×2回)

×腕を上げすぎ
だらしく跳んではだめ



はじめの姿勢

1 2 3 4

5 7

6 8



肩の力を抜いて
体をゆるする

手の平は開いて
下向き

骨を強くする
重力刺激



おわりの姿勢



Point

つま先を意識して骨強化

- ・膝や腰が痛い方は、ジャンプせずつま先の上げ下ろしでOK。
- ・初めは軽く、開閉とびは大きく。

12

腕を振ってあしを まげのばす運動

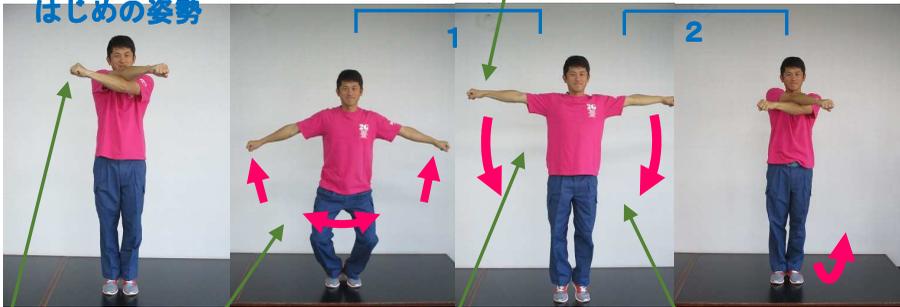


腕は肩の高さまで

(2×8回)



はじめの姿勢



手は軽く
グーかかと
を上げる

腕を横に振る。かかと
を上げたまま膝を曲
げ伸ばし

胸を開きます
かかとは上げたまま

一度おろして
すぐ上げる



おわりの姿勢



Point

呼吸を整えるのが目的です

- 2と同じ動作ですが呼吸を整えながらゆったりと。
- おしりが出ないように。

深呼吸の運動



(4×2回)

×上で、急に
手のひらをかえす



はじめの姿勢



腕を前から上に、耳を擦るよう
に上げるかかとは上げません

横からおろす



おわりの姿勢



Point

大きく吸って
しっかり吐く

- 指先までのびのびと、きれいな空気を体にめぐらせよう。
- 息をゆっくり吐きましょう。



ラジオ体操実施会場

大塚公民館	大塚ラジオ体操クラブ	少雨決行
三谷公民館	三谷ラジオ体操愛好会	雨天中止
東部運動広場	東部ラジオ体操愛好会	少雨決行
蒲郡南部小学校	蒲南ラジオ体操愛好会	少雨決行
竹島小学校	竹島ラジオ体操愛好会	雨天中止
王子ちびっこ広場	塩津ラジオ体操会	1,2月休み

6時30分～ 体育課 66-1222

ラジオ体操で健康づくり

- 全身の筋肉と関節をまんべんなく動かし、
若々しい体を保つ
- 凝り、冷えを改善
- 体のゆがみを左右均等に導く
- 胃や腸の働きをよくし食事をおいしく。
便通を促す

ラジオ体操第1
を動画で確認



健康マイレージ
を貯めよう



蒲郡市健康化政策全庁的推進プロジェクト 運動推進グループ

