

ラジオ体操



明るい
笑顔

すぐ
返事

伝える
元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

Seedling 2011 8月号

Copyright © 2011 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp/>

ラジオ体操



ラジオ体操は、1925年にアメリカの生命保険会社により健康増進などを図る目的で考案され、放送されていました。日本のラジオ体操はこの世界初のラジオ体操が基となっており、1928年に「国民保健体操」として制定され、ラジオ放送で広く普及しました。体操の内容も、誰でも気軽に実践できる運動として現在も多くの方に親しまれています。

ラジオ体操の種類

- ラジオ体操第一
老若男女を問わず誰でもできることにポイントを置いた体操です。
- ラジオ体操第二
第一より運動量を増やし、体力・筋力の強化にポイントを置いています。

ラジオ体操は、人間のからだをまんべんなく動かすために必要な運動を組み合わせられてつくられています。しかも、健康な人なら負荷も少なく、だれでも手軽にできる体操です。これを毎日続けることで、加齢や生活の偏りなどが主な原因となるからだのきしみを取り除き、人間が本来もっている機能をもとの状態に戻し、維持する効果があります。



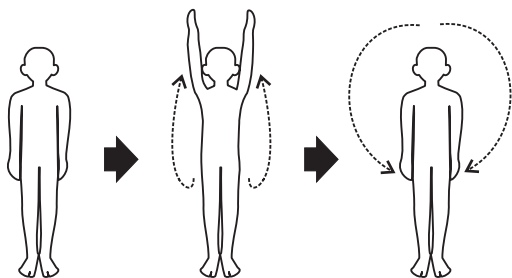
ラジオ体操を
始めてみませんか？



図解 ラジオ体操第一

【参考】かんぽ生命ホームページ
http://www.jp-life.japanpost.jp/aboutus/csr/radio/abt_csr_rdo_index.html

1 のびの運動

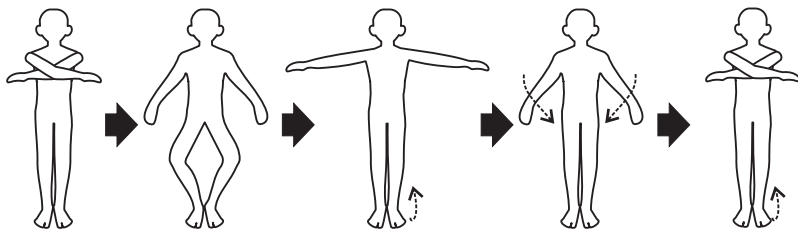


腕を前から上にあげて背のびをし、横からおろす。
これを2回繰り返す。

ポイント 腕をよくのばしてゆっくり高くあげ、背すじをのばします。

2 腕を振ってあしをまげのばす運動

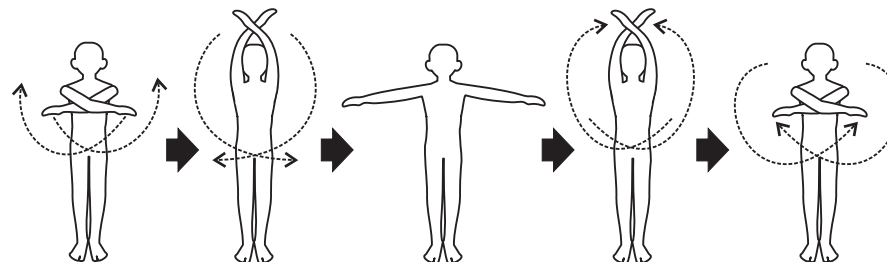
※12番目でもこの体操を行います。



腕を横に振りながらあしのまげのばし。腕を振りもどして交差しながら
かかとをおろしてあげる。
これを8回繰り返す。

ポイント 腕の振りにあわせて、あしのまげのばし、かかとのあげおろしを
十分に行い、あしの関節や筋肉を和らげるようにします。

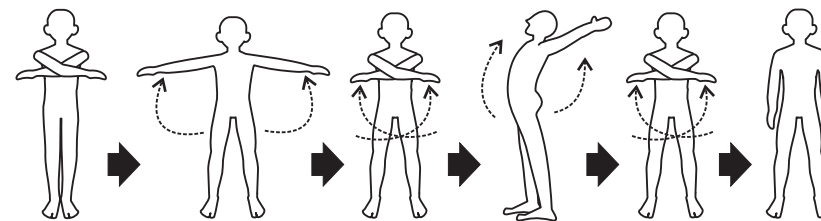
3 腕をまわす運動



腕の外まわし。内まわし。これを4回繰り返す。

ポイント ひじをよくのばし、肩を中心に大きく円を描くように腕を
まわします。肩を柔らかくしましょう。

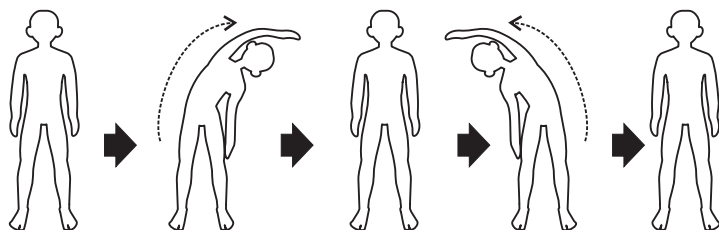
4 胸をそらす運動



左あしを横に出しながら、腕を横に振る。腕をななめ上に振りあげて
胸をそらせる。おわりは腕を体の横へ。この動作を4回繰り返す。

ポイント 腕をななめにあげた時には指先をのばして手の平を返して
後ろに引きます。
お腹を出さないように注意して胸をそらせます。

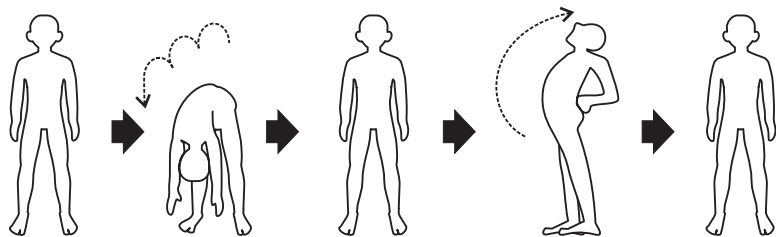
5 からだを横にまげる運動



右腕を横から上に振りあげて、からだを左にまげる。
からだを起こしてもう1回左にまげる。
左腕を横から上に振りあげて、からだを右にまげる。
からだを起こしてもう1回右にまげる。
この動作を2回繰り返す。

ポイント 開脚姿勢をしっかりと、腰を動かさないようにして腕を早めに振りあげ、背骨の上部を真横にまげます。背骨と胸の横を柔らかくします。

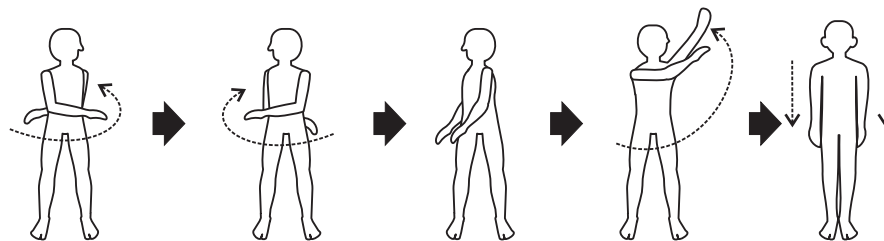
6 からだを前後にまげる運動



からだを前に、3回はずみをつけてまげ、深くまげたら上体を起こす。
手を腰にあて、からだを後ろにそらせて起こす。
この動作を2回繰り返す。

ポイント 上体の力をぬき、その重みではずみをつけて、深く前にまげます。後ろは両手で腰を押すようにしてゆっくりとそらせてます。背中とお腹の筋肉をのばし、あわせて背骨の前後への柔軟性を高めます。

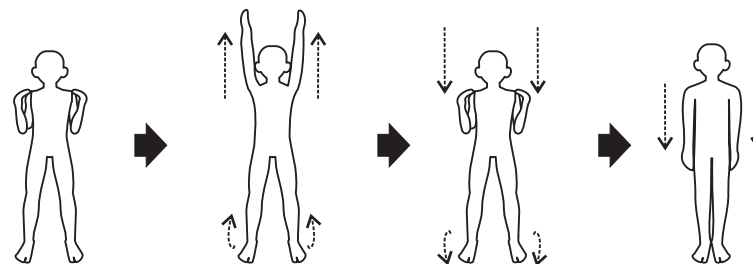
7 からだをねじる運動



腕を軽く振り、からだを左、右、左とねじる。
左後ろをなめ上に、腕を大きく2回振り、からだをねじる。
腕をからだの横に止め、上体を正面にもどし、反対方向に繰り返す。
おわりは左あしを閉じ、腕はからだの横につける。

ポイント からだが前後左右にぐらつかないように開脚姿勢をとり、腕の振りを利用してからだをねじります。顔も後ろへ向けて首もよくねじってください。背骨の圧迫をとりぬきます。

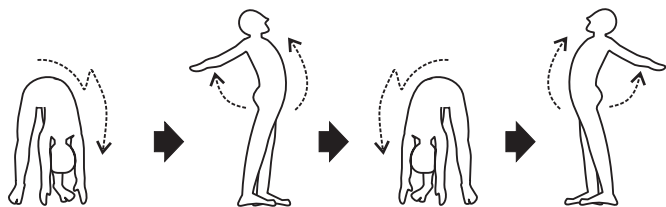
8 腕を上下にのばす運動



腕を肩の位置でまげると同時に、左あしを横に出す。
腕を上へのばし、かかとをあげる。
腕を肩の位置までおろし、かかとをおろす。
腕を下へのばし、左あしをもどす。
今度は腕をまげると同時に、右あしを横に出して、同様に行う。
この動作を2回繰り返す。

ポイント 腕をまげた時は脇を締め、上へのばした時は肩幅で指先までのばし、かかとを高くあげます。全体に力強くきびきびと行います。

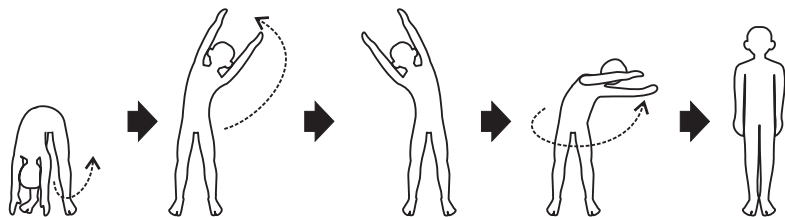
9 からだを斜め下にまげ、胸をそらす運動



左あしを横に出して、上体を左下にはずみをつけて2回まげる。
上体を起こして正面を向き、腕を後ろに引き、胸をそらせる。
今度は上体を右下にはずみをつけて2回まげる。
上体を起こして正面を向き、腕を後ろに引き、胸をそらせる。
この動作を2回繰り返す。

ポイント ななめ下にまげる時はあし先に両手をつけるようにします。
ひざがまがりやすいのでしっかりとのばして行います。

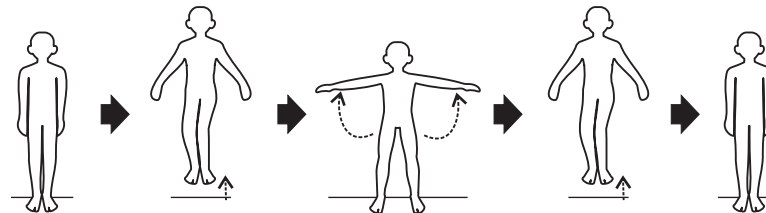
10 からだをまわす運動



腕を右から大きく振りまわしながら、からだを左から右へまわす。
同様に右から左へからだをまわす。
この動作を2回繰り返す。おわりは左あしを閉じ、腕はからだの横につける。

ポイント 腕で円を描くように、上体を横から後ろに大きくまわします。
背筋と腹筋をのばし、腰の柔軟性を高めます。

11 両あしでとぶ運動



両あしをそろえて4回とぶ。
次にあしを開いて閉じてと、とびながら、腕を横にあげておろす。
この動作を2回繰り返す。

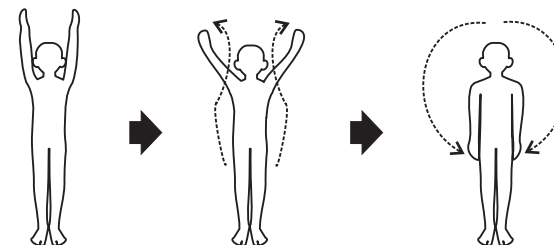
ポイント 初めは軽く、開閉とびは大きく、息がはずむくらい活発にとびます。

12 腕を振ってあしをまげのばす運動

※2番目の体操をもう一度行います。

ポイント はずんだ呼吸を整えるよう、のびのびと行いましょう。

13 深呼吸の運動



腕を前から上、ななめに開きながら、ゆっくりと息を吸う。
腕を横からおろしながら、息をゆっくりと吐く。
この動作を4回繰り返す。

ポイント 腕は指先までよくのばし、前から上まであげて胸を大きく広げ呼吸を調整します。