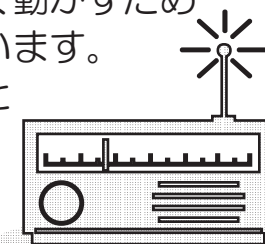


# ラジオ体操第一

# ♪ ♪ 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います。負荷も少なく、誰でも気軽にできる運動として現在も多くの方に親しまれています。毎日続けて、健康維持に役立てましょう。



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

# ラジオ体操第一

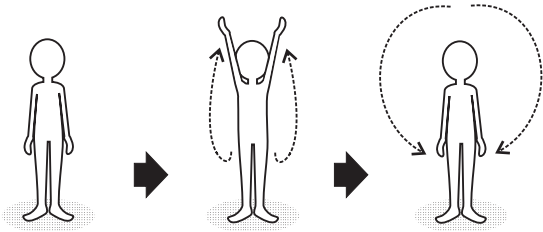
ラジオ体操第一は、短い時間の中で13種類の運動がバランスよく組み合わせられ、全身をくまなく動かすように構成されています。老若男女を問わず誰でもできることにポイントを置いた体操です。軽快なリズムにあわせて、からだ全体の筋肉や関節をバランスよく動かすことができます。

【参考】NHKテレビ・ラジオ体操ホームページ  
[http://pid.nhk.or.jp/event/taisou/img/radiotaisou1\\_2.pdf](http://pid.nhk.or.jp/event/taisou/img/radiotaisou1_2.pdf)

Seedling 2012 7月号

## ①のびの運動

背すじを十分にのばして、よい運動姿勢をつくる。

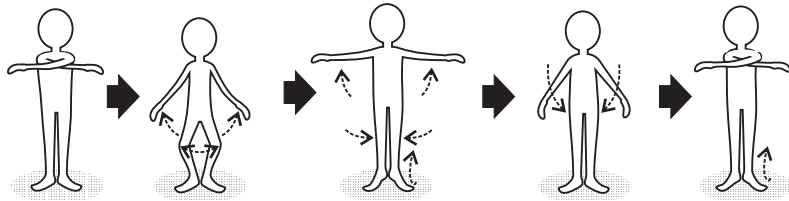


腕を前から上にあげて、背のびをする。  
腕を横からおろす。  
この動作を2回繰り返す。

**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

腕とあしを刺激して、全身の血行を促進する。

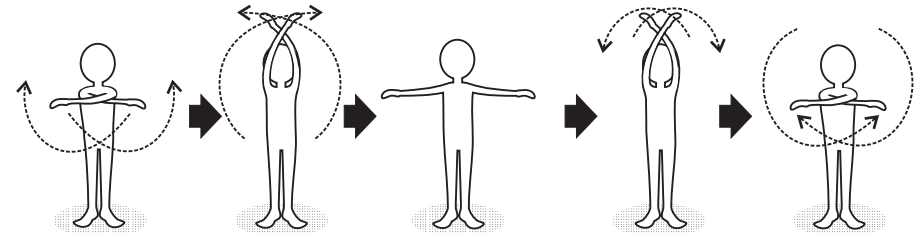


腕を横に振りながら、あしのまげのばしをする。  
腕を振りもどして交差しながら、かかとをおろして、またあげる。  
この動作を8回繰り返す。

**ポイント** 腕の振りにあわせて、あしの屈伸と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

肩関節を柔軟にし、肩コリや首筋の疲れをとる。

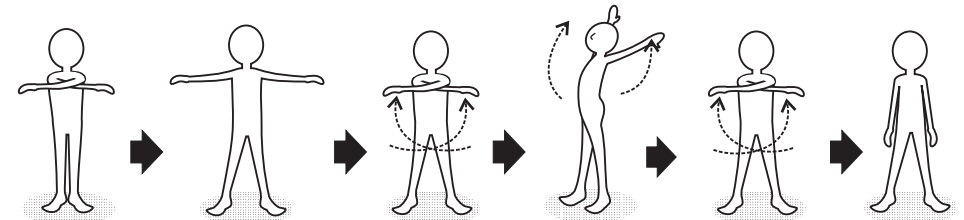


腕を下から外側に大きくまわす。  
逆方向から外側に大きくまわす。  
この動作を4回繰り返す。

**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

腹部を大きく広げて胸の圧迫を取り除き、呼吸機能を促進させる。

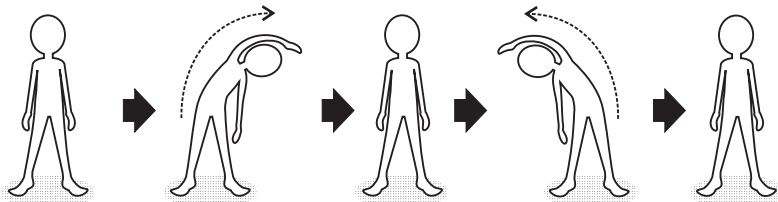


あしを横に出しながら、腕を横に振る。  
斜め上に振りあげて胸をそらせる。  
終わりは腕の横に。この動作を4回繰り返す。

**ポイント** 腕を斜め上にあげた時には、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注意して、胸をそらせます。

## ⑤からだを横にまげる運動

横まげで背骨を柔軟にする。わき腹の筋肉をのぼすため、消化器官の動きを促進する。

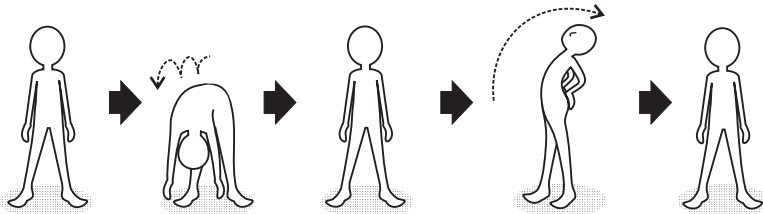


右腕を横から上に振りあげて、からだを左にまげる。  
からだを起こしてもう1回左にまげる。  
左腕を横から上に振りあげて、からだを右にまげる。  
からだを起こしてもう1回右にまげる。  
この動作を2回繰り返す。

**ポイント** あしをしっかり開き、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。

## ⑥からだを前後にまげる運動

腰椎部の柔軟性を高めて腰部の圧迫を除くため、腰痛予防になる。  
ようついで



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

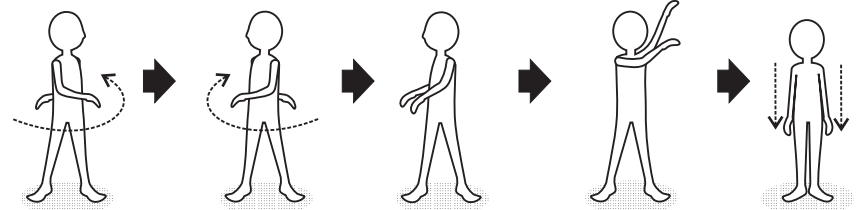
**ポイント** 上体の力を抜き、その重みではすみをつけて、深く前にまげます。後ろは両手で腰を押すようにして、ゆっくりとそらせます。



4

## ⑦からだをねじる運動

胴体の主要な筋肉をのぼし、背骨を柔軟にし、腹部の圧迫を除く。

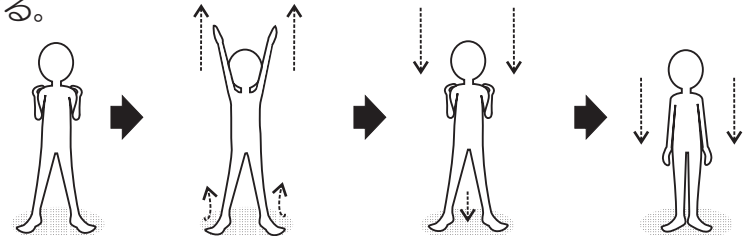


腕を軽く振り、からだを左、右、左、右とねじる。  
左後ろ斜め上に、腕を大きく2回振り、からだをねじる。  
腕をからだの横に止め、上体を正面にもどし、反対方向に繰り返す。  
終わりは左あしを閉じ、直立。

**ポイント** からだが前後左右にぐらつかないようにあしを開き、腕の振りを利用し、からだをねじります。顔を後ろへ向けて顔もよくねじってください。

## ⑧腕を上下にのぼす運動

腕を上下にまげのぼすことで、全身を緊張させ、素早さと力強さを身につける。



腕を肩の位置でまげると同時に、左あしを横に出す。  
腕を上へのぼし、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。  
腕を下へのぼし、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、同様に行く。  
この動作を2回繰り返す。

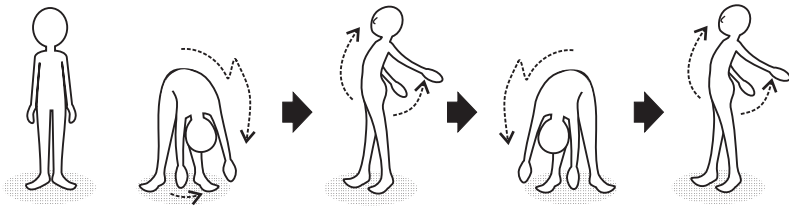
**ポイント** 腕をまげた時はわきを締め、上へのぼした時には肩幅で指先までのぼし、かかとを高くあげます。全体に力強くきびきびと行います。



5

## ⑨からだを斜め下にまげ、胸をそらす運動

おしりからあしの後ろ側の筋肉をのばし、腰の圧迫を取り除く。あわせて胸部を広げる。

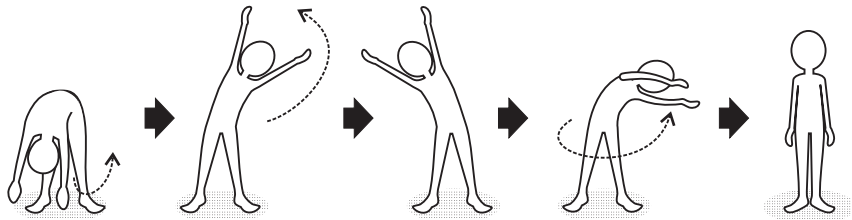


左あしを横に出してから、からだを左下にはずみをつけて2回まげる。上体を起こして正面を向き、腕を斜め下に開き胸をそらせる。同様に右側も行う。この動作を2回繰り返す。

**ポイント** 斜め下にまげる時はあし先に両手をつけるようにします。ひざがゆるみ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

腰の周りの筋肉をのばし、背骨を柔軟にする。腰の悪いくせや圧迫を取り除く。

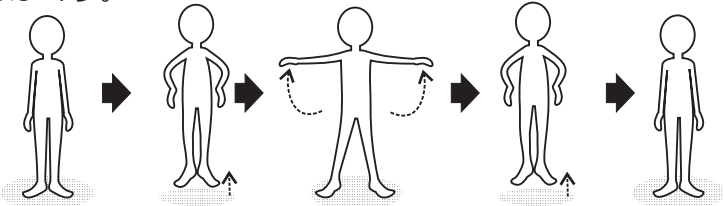


腕を大きく振りながら、からだを左からぐるっと右へまわす。同様に右から左へからだをまわす。この動作を2回繰り返す。終わりは左あしを閉じ、直立。

**ポイント** 腕の振りまわしをよく利用し、上体を特に横から後ろに大きくまわします。

## ⑪両あしでとぶ運動

脚部の筋肉を活発に動かすことで、全身の血行をよくし、からだの緊張をときほぐす。



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おろす。この動作を2回繰り返す。

**ポイント** はじめは軽く、開閉とびは大きく、息がはずむぐらい活発にとびます。

## ⑫腕を振ってあしをまげのぼす運動

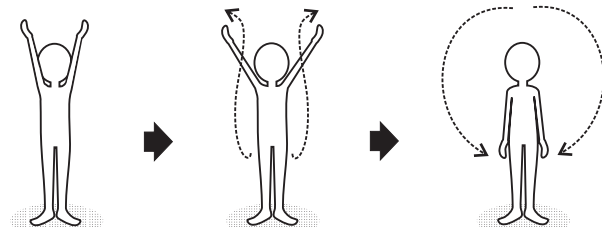
腕とあしを刺激して、全身の血行を促進する。

※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

呼吸を深くゆっくり行うことで、からだを早く安静時の状態にもどす。



腕を前から上にあげて、横からおろす。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。