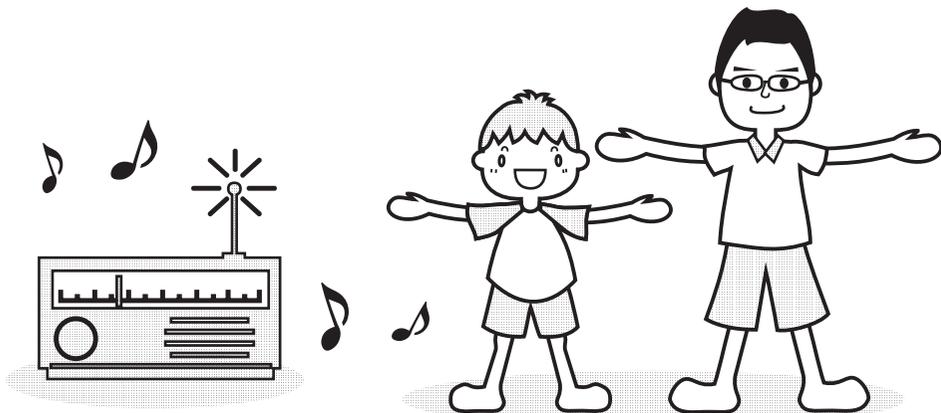


ラジオ体操第二



ラジオ体操第二

ラジオ体操第二は、からだをきたえ筋力を強化することにポイントを置いています。筋肉や関節を柔軟にするダイナミックな運動が、血行を促進し内臓の働きを活性化させます。

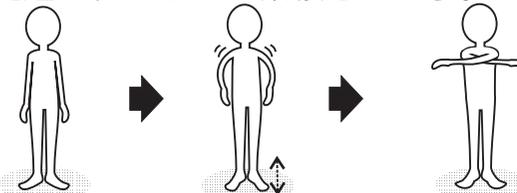
【参考】NHKテレビ・ラジオ体操ホームページ
http://pid.nhk.or.jp/event/taisou/img/radiotaisou1_2.pdf

ラジオ体操第一と第二の違い

ラジオ体操第一は「いつでも」「どこでも」「だれでも」行えるように一般家庭を対象につくられました。運動強度としてはそれほど強いものではありません。
ラジオ体操第二は職場向けに青・壮年層を対象につくられているので、運動強度は第一体操より強いものになっています。

①全身をゆるする運動

全身の血行を促進し、からだの緊張をほぐす。



からだの力を抜いて、軽くとびように全身をゆるする。終わりは腕を前に交差する。

ポイント

とびはねるのではなく、あしが床から離れないように足首、ひざを使って全身をゆすり、全身の筋肉をほぐします。

宣言

明るい
笑顔

すぐ
返事

伝える
元気

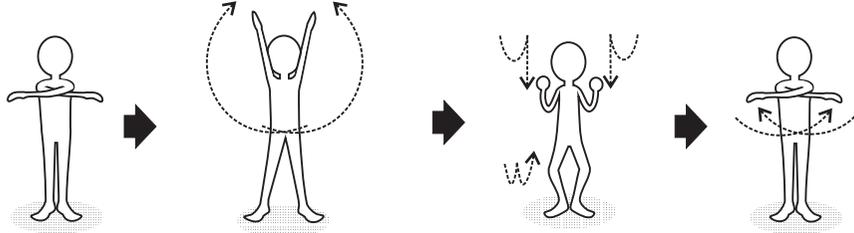
かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

Seedling 2012 8月号

②腕とあしをまげのばす運動

腕とあしの筋肉をのばす。全身の血行を促進する。

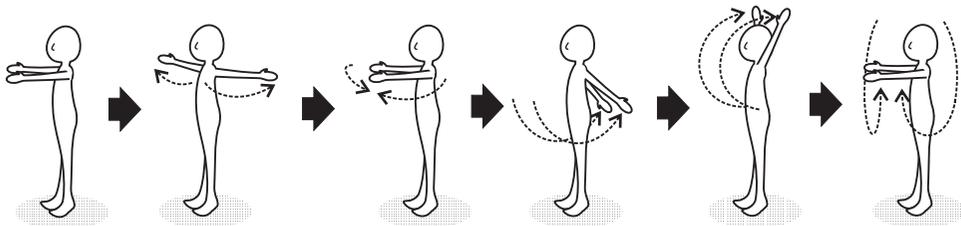


腕を横から上へあげて、かかともあげる。
腕とあしのまげのばしを、はずみをつけて2回行う。
腕を横から振りおろす。
この動作を4回繰り返す。

ポイント 腕の振りとあしのまげのばしをタイミングよく行い、あしの筋肉を大きくのばします。

③腕を前から開き、まわす運動

肩の関節を柔らかくし、肩と胸の筋肉をのばし肩コリを防ぐ。

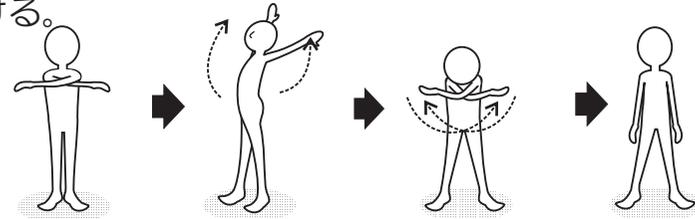


腕を前から横に開いてもどす。
腕を前から振りおろして、前まわしをする。
この動作を4回繰り返す。

ポイント 腕を横に開く時は水平に大きく開きます。また、まわす時はひざをよくのばし、耳をこするようにして肩を中心にまわします。腕と肩を柔らかくします。

④胸をそらす運動

胸部を大きく広げるため、胸への圧迫を取り除き、呼吸器官の働きを助ける。

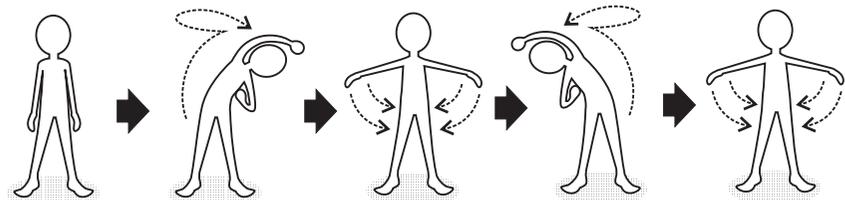


あしを横に出しながら、腕を横から斜め上にあげて胸をそらす。
腕を前に交差して、胸を深く前にまげる。
この動作を4回繰り返す。

ポイント 胸をそらす時には指先までのばし、手の平を返します。前にゆるめる時には腕を深く交差して息を大きく吐きます。胸をのばして正しい姿勢をつくります。

⑤からだを横にまげる運動

背骨を柔軟にし、腹部にかかる圧力が変わるため、消化器官の働きも促進する。

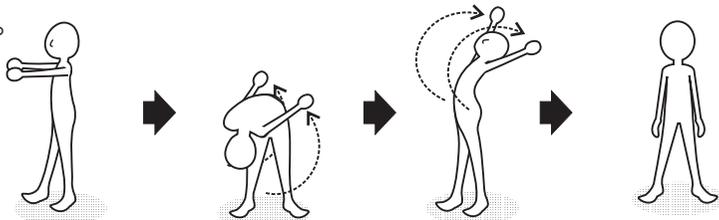


左手をわきの下にあて、右腕を横から上に振りあげて、はずみをつけ左まげを2回行う。
両手でももを横から2回たたく。
左右を替えて同様に行う。この動作を2回繰り返す。

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、ひざをのばします。わきの下の手の押しと腕の振りを合わせてはずみをつけ、からだを真横に深くまげるようにします。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

背骨を柔軟にする。腹部への圧力の変化が消化器官の働きを助ける。



腕を前からはずみをつけて振りながら、上体を前下に2回まげる。腕を前から上に振りあげて、腕が横に広がらないように上体を後ろにそらす。

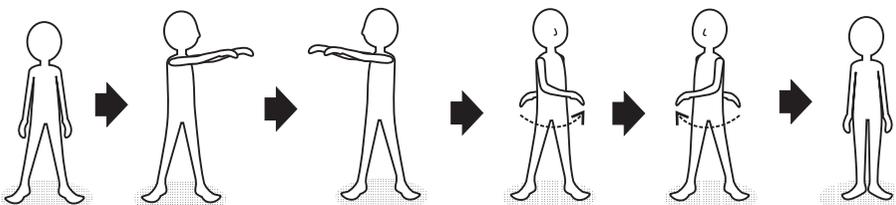
この動作を4回繰り返す。

ポイント

上体を深くまげます。後ろそりは振りあげた腕と一緒に後ろへそらせます。腕が横に広がらないように気をつけます。背骨と胸の横を柔らかくします。

⑦からだをねじる運動

腹部の筋肉をほぐし、背骨を柔軟にする。消化器官の働きも促進させる。



両腕をそろえて左、右、と水平に強く振り、からだをねじる。

腕をからだに巻きつけるように、軽く左右に振る。

この動作を4回繰り返す。

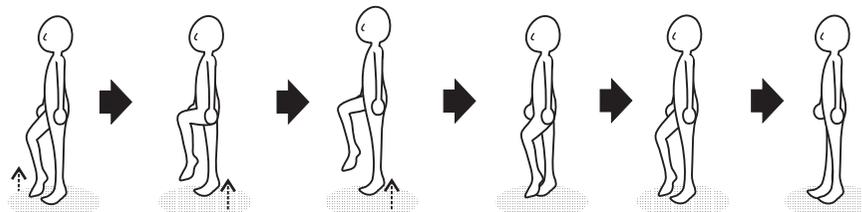
ポイント

開いた両あしを動かさずにして腕を水平に大きく振り、顔も後ろに向けて背骨をじゅうぶんにねじります。腰の圧迫を取り除くとともに血行をよくします。

◇◇4◇◇

⑧片あしとびとかけ足あしづみ運動

あしを軽快に動かすことで、全身の血行を促進する。



左あしを引き上げて、右あしで高くとぶ。

あしを替えて、左あしで高くとぶ。

軽快にかけ足づみをする。

この動作を2回繰り返す。

ポイント

最初の入りは予備動作として右あしを軽くあげ、その右あしで踏み切ります。ももを高くあげます。

⑨からだをねじりそらせて斜め下にまげる運動

胴体の筋肉をじゅうぶんにのばし、背骨全体を柔軟にする。



左あしを横に出しながら、両腕を右から左に大きく振りまわし、上体を左にねじりそらせる。

上体を右下に2回まげる。

上体を起こすと同時に、両腕を左に置き、反対側を行う。

この動作を2回繰り返す。

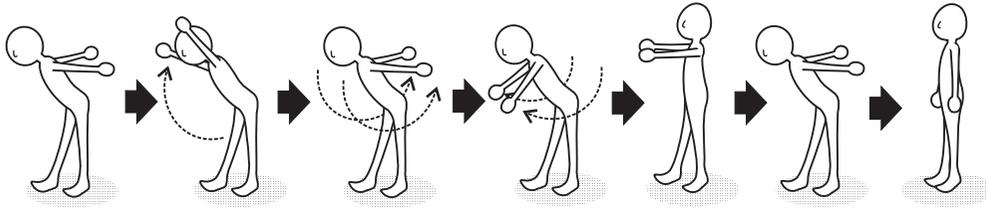
ポイント

最初の入りは両腕を右にあげると同時に左あしを横に出します。腕の振りを大きくし、上半身の力を抜いて反動を上手に使います。背骨全体を柔らかくします。

◇◇5◇◇

⑩からだを倒す運動

上半身をゆるすることで、背中の筋肉を引き締める。



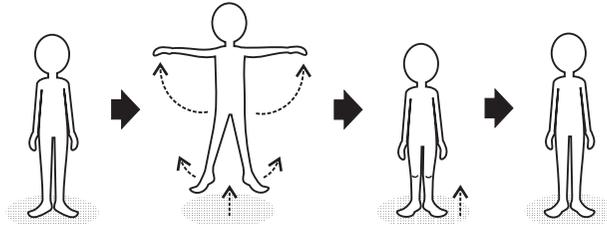
上体を前に倒して、両腕を上、後ろ、前、後ろに振る。
両腕を上と後ろに振り、からだを起こしながら前と後ろに振る。
この動作を2回繰り返す。
終わりは左あしを閉じ、腕はからだの横につける。

ポイント

あごをひき、胸を張って腰を後ろへ引き、背中がまるくならないように注意しましょう。腕の振りに合わせて、上半身を上下にゆすります。背筋をひきしめます。

⑪両あしでとぶ運動

とぶことで全身の血行をよくし、呼吸器循環の働きを高める。



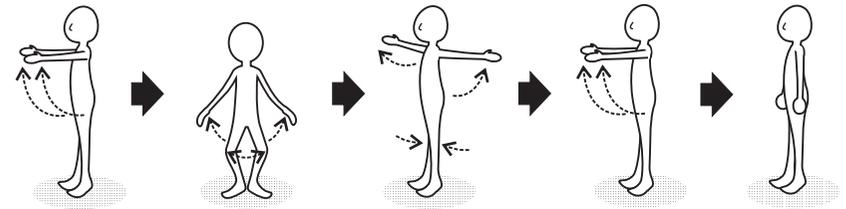
あしを開いてとぶと同時に、腕を横にあげる。
あしを閉じて2回とぶ。このときは、腕はおろす。
3拍子のリズムで軽快にとぶ。この動作を4回繰り返す。

ポイント

開いてとぶ時は大きく、閉じてとぶ時は軽く。つま先に力を入れて軽快にとびます。呼吸器と循環機能の働きを高めます。

⑫腕を振ってあしをまげのぼす運動

整理運動の役割となり、疲れを残さないように呼吸を整える。



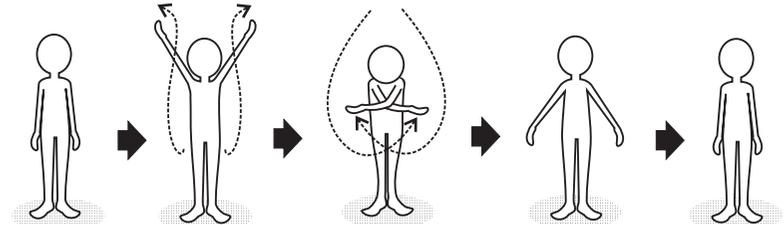
腕を前から振りおろし、横に振りながら、あしをまげのぼす。
腕を横から振りおろし、前に振りながら、かかとをおろし、あげる。
この動作を8回繰り返す。

ポイント

腕を前から横へ直角に振り、かかとをおろし、あげるところがポイントです。整理運動の役割をし、呼吸を整えます。

⑬深呼吸の運動

呼吸を深くゆっくり行い、からだを安静時の状態にもどす。



両腕を前から上にあげて、やや斜めに開きながら息を吸う。
腕を横からおろして前で交差しながら、息を吐く。
腕を斜め後ろに開いて胸を開き、息を吸う。
腕を横にもどしながら、息を吐く。
この動作2回繰り返す。

ポイント

腕をよくのぼして大きく上にあげ、胸を引き上げるように広げます。交差は深くして胸を縮めるようにし呼吸を調整します。