

| ●運動の説明 | 順序 | ●動き | ●ポイント |
|---|----|-----------------|---|
| ■全身をゆるめる運動 ○からだの力をぬいて軽くとし全身をゆるめる(1, 2, 3, 4, 5, 6, 7) ○(8)で腕を前に交差 | 1 | はじめの姿勢 | ●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るめ、全身の筋肉をほぐします。 |
| ■腕とあしをまげのぼす運動 ○腕を横から上、かかとをあげて(1) ○腕とあしのまげのぼしをはずむように2回(2, 3) ○腕を横から振りおろす(4) ○おわりは振りおろした腕を前にあげて用意 | 2 | 4呼吸×4回=16呼吸 | ●腕の振りとおしのまげのぼしをタイミングよく行い、あしの筋肉を大きくのぼします。 |
| ■腕を前から開き、まわす運動 ○腕を横に開き、その反動で戻し(1) ○前から振りおろして(2) ○前まわし(3) ○おわりは腕を前に交差 | 3 | 4呼吸×4回=16呼吸 | ●腕を横に開く時は水平に大きく開く。また回す時はひじをよくのぼし、耳をこするようにして肩を中心に回します。胸と肩を柔らかくします。 |
| ■胸をそらす運動 ○左あしを横に出しながら、腕を斜め上にあげて胸をそらせる(1, 2) ○腕を前に交差して胸を深くまげる(3, 4) ○おわりは腕をすばやく交差して体を起こす | 4 | 4呼吸×4回=16呼吸 | ●胸をそらす時は指先までのぼし、手の平を返します。前にゆるめる時は腕を深く交差して息を大きく吐きます。胸をのぼして正しい姿勢をつくりまします。 |
| ■からだを横にまげる運動 ○左手をわきの下、右腕を横から上にあげて左まげ2回(1, 2) ○両手でももをポンポンと横からたたたく(3, 4) ○右手をわきの下、左腕を横から上にあげて右まげ2回(5, 6) ○両手でももをポンポンと横からたたたく(7, 8) ○おわりはたたいた手を前にあげる | 5 | 8呼吸×2回=16呼吸 | ●開脚姿勢は腰を動かさないように、ひざをのぼします。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ます。背骨と胸の横を柔らかくします。 |
| ■からだを前後にまげる運動 ○腕を振りながらはずみをつけてからだを前下に2回まげ(1, 2) ○振りあげて後ろにまげる(3, 4) ○おわりは7でそり8で起こす | 6 | 4呼吸×4回=16呼吸 | ●振りおろした手を足先につけるように深くまげます。後ろそりは腕を振りあげた腕と一緒に後ろへそらせます。腕の間が広がらないように注意しましょう。背骨を前後に柔らかくします。 |
| ■からだをねじる運動 ○両腕をそろえて水平に左右と振ってからだをねじる(1, 2) ○顔は正面に向けたまま軽く腕を左右に振る(3, 4) ○おわりは左あしをもどして直立 | 7 | 4呼吸×4回=16呼吸 | ●開いた両あしを動かさないようにして腕を大きく水平に振り、顔も後ろに向けて、背骨をじゅうぶんにねじります。腰の圧迫をとり除くとともに血行をよくします。 |

| ●運動の説明 | 順序 | ●動き | ●ポイント |
|---|----|---------------------------|---|
| ■片あしとびとかけ足あしふみ運動 ○左足を引きあげ右あしで2回とび(1, 2) 右あしを引上げ左あしで2回とび(3, 4) ○かけ足あしふみ(5, 6, 7, 8) ○おわりは直立 | 8 | はじめの姿勢 8呼吸×2回=16呼吸 | ●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。片足上げは強く踏み切り、ももを高くあげます。かけ足あしふみを軽快に行うことで、全身の血行をよくします。 |
| ■からだねじりそらせて斜め下にまげる運動 ○左あしを横に広く出しながら左こねじりそらせて(1, 2) ○右下に2回まげ(3, 4) ○起こすと同時に両腕を左に用意して今度は反対側に ○おわりは両腕を後ろに | 9 | 8呼吸×2回=16呼吸 | ●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。全体の運動量がなめらかにできるように腕の振りを大きくし、上半身の脱力を上手に使ってください。(斜め下にまげるときは第1体操9の運動を参照) 背骨全体を柔らかくします。 |
| ■からだを倒す運動 ○からだを前に倒して、腕を上と後ろに(1, 2) (5, 6) ○腕を前と後ろに(3, 4) ○からだを起こして腕を振る(7, 8) ○おわりは左あしをひきつける | 10 | 8呼吸×2回=16呼吸 | ●あごをひき、胸を張って腰を少し後ろへ引き、背中がまるくならないように注意してください。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。 |
| ■両あしとぶ運動 ○3拍子で、開いて(1) 閉じて、閉じて(2, 3)とび、腕はそれに合わせて横と下に ○おわりは腕を前にあげかかとをあげる | 11 | 3呼吸×4回=12呼吸 | ●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んでください。呼吸器官と循環機能の働きを高めます。 |
| ■腕を振ってあしをまげのぼす運動 ○腕を前から振りおろし横に振りながら、あしのまげのぼし(1) ○横から振りおろして前に振りながらかかとをおろしてあげる(2) ○おわりは腕をからだの横に | 12 | 2呼吸×8回=16呼吸 | ●腕を前から横へ直角に振り、かかとをおろしてあげるところがこの運動のこつです。(第1体操の2, 12の運動と同じ要領です。) 整理運動の役割をし、呼吸を整えます。 |
| ■深呼吸の運動 ○腕を前から上にあげて(1, 2) ○横からおろして前に交差(3, 4) ○斜め後ろに開いて(5, 6) ○腕をもどす(7, 8) | 13 | 8呼吸×2回=16呼吸 | ●腕をのぼして大きく上にあげ、胸をひきあ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。 |

監修/長野 信一・多胡 肇 ©NHK

「ラジオ体操」をもっとご理解いただくために

NHK DVD

「NHKテレビ体操」(2,940円税込)
 NHKエンタープライズ
 ☎0120-255-288
<http://www.nhk-ep.com/>

NHK CD / カセット

「ラジオ体操」(1,050円税込)
 NHKサービスセンター
 ☎03-3464-1429
<http://shop.nhk-sc.or.jp/>

NHKテキスト

「NHKテレビ・ラジオ体操」(1,050円税込)
 NHK出版
 ☎0570-000-321 (ナビダイヤル)
<http://www.nhk-book.co.jp/>

*送料は別途かかります。
 *それぞれのホームページからもご注文いただけます。