

ラジオ体操第 1. 文責 公認ラジオ体操指導者 前田貞明

ステップ	内容	難易度	注 意 点 (ポイント)
1 番	背伸びの運動	★	①かかとは上げない。②深呼吸ではない。
2 番	腕を振って脚を 曲げ伸ばす運動	★★★★	①かかとを上げる。②腕を振りながらひざを曲げて 左右に開く・かかとは上げたまま。
3 番	腕を回す運動	★	①かかとは上げない。②肩甲骨をしっかり動かす。
4 番	胸をそらす運動	★★	①左足を真横に踏み出しながら腕を肩の高さまで出し 手のひらを反す。②顔は天を仰がない。ほぼ前向き 平行線
5 番	体を横に曲げる運動	★★	①腕を耳の横にもってくる。②体側を伸ばす。③
6 番	体を前後に曲げる運動	★★	①上半身の力を抜いて前屈。②吐く・吐く・吐く 3 拍子 で徐々に深くする。4 は戻る。③段階曲げで柔軟性アップ。
7 番	体をねじる運動	★★	①かかとは地面に・膝・骨盤もしっかり固定で体幹強化。 ②下半身が流れていませんか。③目は指先を見る。
8 番	腕を上下に伸ばす運動	★★	①メリハリをつけて・てきぱきと ②指先まで力を入れて て全力で上下運動。③かかとも同時に上下運動。
9 番	体を斜め下に曲げ 胸をそらす運動	★★★★	①また関節から曲げる。②吐く・吐く・吸う。 ③手の平を返す。(6番と同じではない)
10 番	体を回す運動	★★★★	①体を回して歪みを解消。②下半身は固定。③両腕を肩 の高さまで上げたら円を描くように腕を振りながら右 から左へ大きく回す。④手の幅は変えずに回す。
11 番	両足で飛ぶ運動	★★	①肩の力を抜いて軽やかに。 ②着地でドスドスの状態にならないように。
12 番	腕を振って脚を 曲げ伸ばす運動	★★★★	①かかとは上げたまま。②お尻に力を入れる。③最後 迄丁寧に。かかとは腕を振り下ろしの一瞬のみ下すが 後は上げたまま。骨盤底筋まで効果期待。2番と同様。
13 番	深呼吸	★	①かかとは上げない。②指先はピシッと伸ばす。 ③ストレス解消に効果あり。