

### ■字と胸の運動 (手と腕の伸び)

①字や腕を動かして、運動効果を高める。  
②指先から首にかけて血液の循環を良くする。  
③手や腕・肩の筋力を伸ばして、関節を柔軟に保つ。

1 手を持ち、ひじをゆっくり後ろへ大きく

力を振って手を振る

腕を前に押し出し、手を大きく開く

1~4 5~8 ×2回 1~4 5~8 ×2回

●呼吸はゆっくり行い、止めないようにする。  
●手は十分握り、開くこと、力み過ぎないようにする。  
●腕の曲げ伸ばしは、ストレッチングの要領でゆっくり行う。

### ■胸の運動 (肩の伸展)

①胸を開き、呼吸器性の機能を高める。  
②背骨を伸ばし、良い姿勢づくりをする。

2 息を吸いながら、腕を引き上げ胸を広げる

息を吐きながら、腕を下ろし肩に手を添えて、背を丸める

1~4 5~8 ×4回

●大きく胸を開き、上体を引き伸ばすようにする。  
●深い呼吸に合わせて、動作はゆっくり行う。  
●力を過ぎると筋肉が緊張するのでリラックスして行う。

### ■上体ゆすり運動

①上体の筋肉をほぐし、血液の循環を良くする。  
②リズム感を養う。  
③おき柱に刺激を与え、中核神経の働きを高める。

3 腕でわき腹をたたくおき柱に合わせ、上体をゆする

前の動作を行っているから、上体を左右に曲げる

1~16 1~4 5~8 ×2回

●体をゆする感覚で行い、わき腹をたたく動作は力まずに行う。  
●上体を曲げるときは、弾みを利用して行う。  
●影にとらわれず、リズムカルに行う。

### ■首の運動 (首の曲げ、ねじり)

①首の筋力を伸ばして、血液の循環を良くする。  
②首の可動域を広げて、行動の安全性を高める。  
③頸椎部の歪みを予防する。

4 首を前後に曲げる

首を左右に曲げる

首を左右にねじる

1~4 ×2回 1~4 ×2回 1~4 ×2回

●首を伸ばし、動作はゆっくりと行って首の筋力を伸ばす。  
●目を閉じないように行う。  
●肩の力を抜いて、動作中に肩が動かさないように意識する。

### ■突き出し運動 (上体の伸びと突き出し)

①腕力力を高めて、とっさの反応を良くする。  
②背骨の可動域を保持、わき腹の筋肉を強化する。

5 腕を突き出す

腕を突き出す

腕を突き出す

1~4 5,6 7,8 ×2回 反対側も2回行う

●運動の強弱に注意し、突き出しに力を入れる。  
●影にとらわれず、タイミングよく行う。  
●自分の体調や体力に合わせて、ゆっくり行っても良い。

### ■胸の運動 (背筋の強化)

①背中・腰の強化をする。

6 上体を倒しながら腕を斜め下に伸ばす

上体を起こしながら、腕を横に開く

1~4 5~8 5~8 ×4回

●上体を倒しながら腕を斜め下に伸ばすときは、手先を見るようにする。  
●背中の筋力を引き締め、背骨の歪みを意識して行う。  
●体のバランスと呼吸を大事に行う。

### ■胸の運動 (腕振りと体の曲げ伸ばし)

①上体の筋力をほぐし、血液の循環を良くする。  
②体を動かす対応能力を高める。

7 リズムカルに腕を振る

腕を振る

腕を振る

1,3 2,4 5,6 7,8 ×4回

●前方への腕振りや大きくして、リズムカルに動く。

### ■深呼吸

①呼吸を整える。  
②運動休憩から平常状態に戻して、心身をリラックスさせる。

8 呼吸を調整する

運動休憩から平常状態に戻して、心身をリラックスさせる

1,2 3,4 5,6 7,8 ×2回

●リラックスしてゆっくりと行う。

「みんなの体操」をもっとご理解いただくために

NHK DVD	NHK CD	NHKテキスト
[NHKテレビ体操] (2,800円+税) NHKエンタープライズ ☎0120-255-288 http://www.nhk-ep.com/	[ラジオ体操 みんなの体操] (1,250円+税) NHKサービスセンター ☎0570-000-787(ナビダイヤル) http://shop.nhk-sc.or.jp/	[NHKテレビラジオ体操] (1,000円+税) NHK出版 ☎0570-000-321(ナビダイヤル) http://www.nhk-book.co.jp/

\*価格は別途かかります。  
\*それぞれホームページからもご購入いただけます。

配信 / 発行 / 多岐 編 ©NHK

みんなの体操 放送予定	NHK総合		※詳しい放送予定・内容は ホームページをご覧ください。 http://pid.nhk.or.jp/event/taisou/taisouhtml
	月～金	火	
放送予定	月～金	火	午後9:55～10:00 午後2:55～3:00
	月・水・金・土		午後6:25～6:35