

●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



8呼吸 おわりの姿勢

- 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)
- 腕とあしをまげのぼすをはずむように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

はじめの姿勢



4呼吸×4回=16呼吸

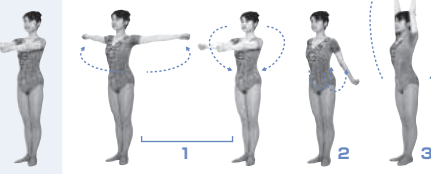
- 腕の振りとおしのまげのぼすをタイミングよく行い、あしの筋肉を大きくのぼします。

■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

はじめの姿勢



4呼吸×4回=16呼吸

- 腕を横に開く時は水平に大きく開く。また戻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、腕を斜め上に向けて胸をそらせる(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

はじめの姿勢



4呼吸×4回=16呼吸

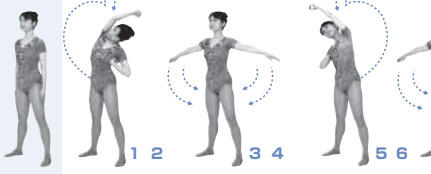
- 胸をそらす時は指先までのぼし、手の平を返します。前にゆるめる時は腕を深く交差して息を大きく吐きます。胸をのぼして正しい姿勢をつくります。

■からだを横にまげる運動

- 左手をわきの下、右腕を横から上に向けて左まげ2回(1、2)
- 両手でももをポンポンと横からたく(3、4)
- 右手をわきの下、左腕を横から上に向けて右まげ2回(5、6)
- 両手でももをポンポンと横からたく(7、8)
- おわりはたいたい手を前にあげる

5

はじめの姿勢



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すむつけ、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

- 腕を振りながらはすむ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

はじめの姿勢



4呼吸×4回=16呼吸

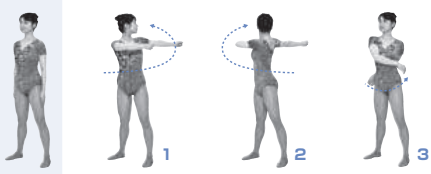
- 振りおろした手を足先につけるように深くまげます。後ろそりは腕を振りあげた腕と一緒に後ろへそらせません。腕の間が広がらないように注意しましょう。背骨を前後に柔らかくします。

■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

はじめの姿勢



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づみ運動

- 左足を引きあげ右あしで2回とび(1、2) 右あしを引きあげ左あしで2回とび(3、4)
- かけ足あしづみ(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

おわりの姿勢

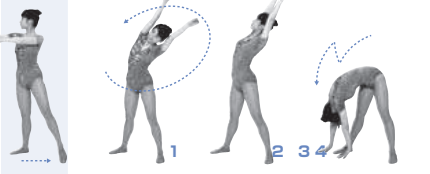
- 最初の入りは準備動作として右あしを軽くあげ、その右あしで踏み切りします。片足上げは強く踏み切り、ももを高くあげます。かけ足あしづみを軽快に行うことで、全身の血行をよくします。

■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にねじりそらせて(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

はじめの姿勢



8呼吸×2回=16呼吸

おわりの姿勢

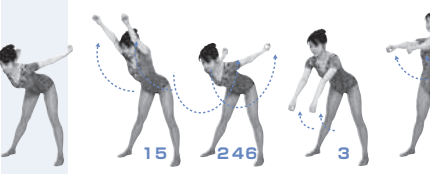
- 最初の入りは両腕を右にあげると同時に左あしを横に出します。全体の運動量がなからかできるように腕の振りを大きくし、上半身の脱力を上手に使ってください。(斜め下にまげるときは第1体操9の運動を参照) 背骨全体を柔らかくします。

■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

はじめの姿勢



8呼吸×2回=16呼吸

おわりの姿勢

- あごをひき、胸を張って腕を少し後ろへ引き、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。

■両あしでとぶ運動

- 3拍子で、開いて(1) 閉じて、閉じて(2、3)とど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

はじめの姿勢



3呼吸×4回=12呼吸

おわりの姿勢

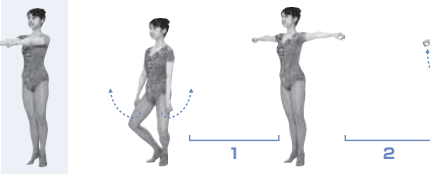
- 開いてどぶ時は大きく、閉じてどぶ時は軽く。つま先に力を入れて軽快にとんでください。呼吸器官と循環機能の働きを高めます。

■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

はじめの姿勢



2呼吸×8回=16呼吸

おわりの姿勢

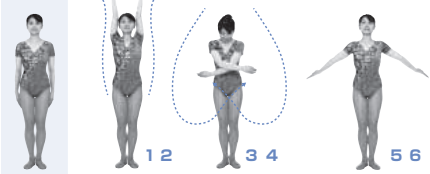
- 腕を前から横へ直角に振り、かかとをおろしてあげるところがこの運動のこつです。(第1体操の2、12の運動と同じ要領です。) 整理運動の役割をし、呼吸を整えます。

■深呼吸の運動

- 腕を前から上に向けて(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

はじめの姿勢



8呼吸×2回=16呼吸

おわりの姿勢

- 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。

「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」(2,800円+税)  
NHKセンタープライズ  
☎0120-255-288  
http://www.nhk-ep.com/

NHK CD

「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テキスト

「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/

監修・長野 信一・多摩 肇 ©NHK

\*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。