

ラジオ体操第2・立位

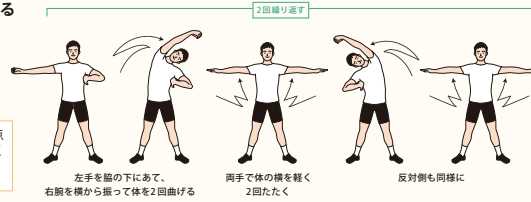


5 体を横に曲げる運動

固くなりちな
脇腹の筋肉を柔軟にする



コツ 脇の下にあてて手を支点にし、真横にリズムよく曲げましょう



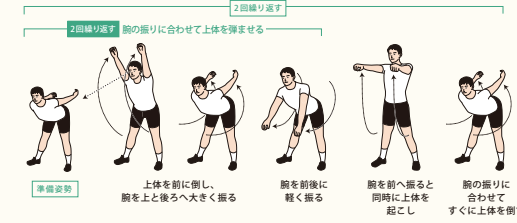
左手を脇の下にあて、右腕を横から振って体を2回曲げる
両手で体の横を軽く2回たたく
反対側も同様に

10 体を倒す運動

背筋を強化し
良い姿勢をつくる



コツ 背中が丸くならないよう、視線は前方に



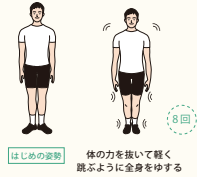
準備姿勢
上体を前に倒し、腕を上と後ろへ大きく振る
腕を前後に軽く振る
腕を前へ振ると同時に上体を起こし
腕の振りに合わせて上体を倒す

1 全身をゆする運動

全身をゆすりほぐし
体操を行う準備を整える



コツ 足首、膝をやわらかく動かしてゆすりましょう



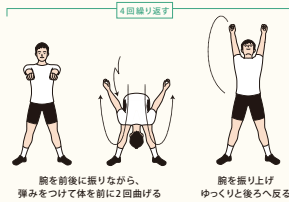
はじめの姿勢
体の力を抜いて軽く跳ぶように全身をゆする

6 体を前後に曲げる運動

背・腹部の柔軟性を高め
腰への負担を軽くする



コツ 前屈は脚の間から後ろを見るように後屈は肘を伸ばして行いましょう



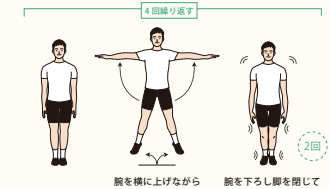
腕を前後に振りながら、弾みをつけて体を前に2回曲げる
腕を振り上げゆっくりと後ろへ戻る

11 両脚で跳ぶ運動

全身の血行を促し
循環器の働きを高める



コツ 3拍子のリズムに合わせて軽快に行いましょう



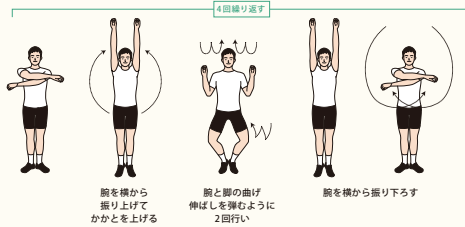
腕を横に上げながら脚を開いて大きく跳ぶ
腕を下ろし脚を閉じて軽く2回跳ぶ

2 腕と脚を曲げ伸ばす運動

躍動的な動きで
全身の血行を促す



コツ 脚の曲げ伸ばしは、かかとを上げたまま行いましょう



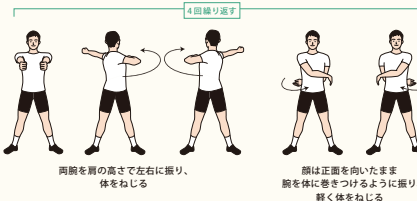
腕を横から振り上げてかかとを上げる
腕と脚の曲げ伸ばしを弾むように2回行い
腕を横から振り下ろす

7 体をねじる運動

背骨の動きを柔軟にし
良い姿勢をつくる



コツ 腕の勢いつられて、下半身が動かないように



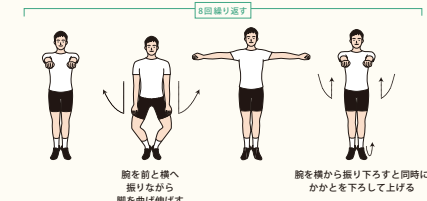
両腕を肩の高さで左右に振り、体をねじる
顔は正面を向いたまま腕を体に巻きつけるように振り、軽く体をねじる

12 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動

整理運動の役割として
呼吸をととのえる



コツ 肩や腕の力を抜き、腕を前と横へ自然に振りましょう



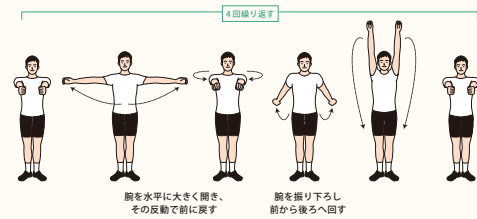
腕を前と横へ振りながら腕を曲げ伸ばす
腕を横から振り下ろすと同時にかかとを下ろして上げる

3 腕を前から開き回す運動

肩まわりの筋肉をほぐし
柔軟性を高める



コツ 肘をしっかり伸ばして、腕は大きく動かしましょう



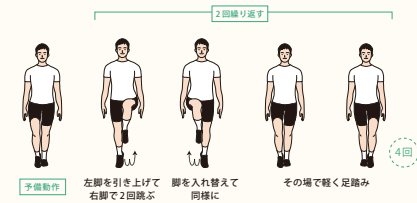
腕を水平に大きく開き、その反動で前に戻す
腕を振り下ろし前から後ろへ回す

8 片脚跳びとかけ足・足踏み運動

脚の筋力・瞬発力を高める



コツ 肩の力を抜いて、リズムよく、軽快に運動しましょう



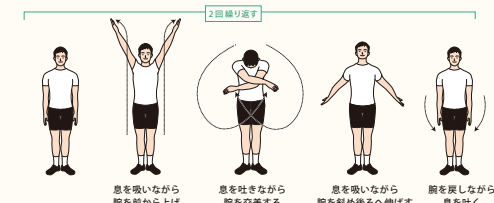
準備動作
左脚を引上げて右脚で2回跳ぶ
脚を入れ替えて同様に
その場で軽く足踏み

13 深呼吸

体をゆっくりと
平常の状態に戻す



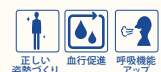
コツ 手の平は無理に返さず、深い呼吸に合わせて、自然に動かしましょう



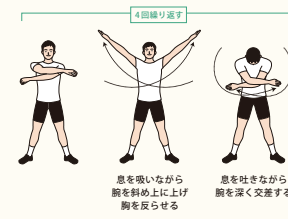
息を吸いながら腕を前から上げ
息を吐きながら腕を交差する
息を吸いながら腕を斜め後ろへ伸ばす
腕を戻しながら息を吐く

4 胸を反らす運動

正しい姿勢をつくり
呼吸器の働きを促進



コツ 深い呼吸に合わせて、腕はゆっくりと大きく動かしましょう



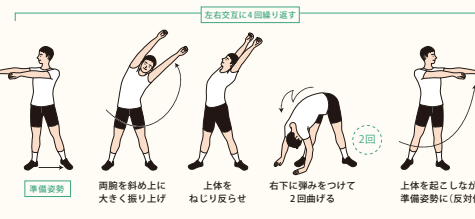
息を吸いながら腕を斜め上に上げ胸を反らす
息を吐きながら腕を深く交差する

9 体をねじり反らせて斜め下に曲げる運動

ダイナミックな動きで
胴体全体をほぐす



コツ 動きを止めず、滑らかに運動しましょう



準備姿勢
両腕を斜め上に大きく振り上げ
上体をねじり反らせ
右下に弾みをつけて2回曲げる
上体を起こしながら準備姿勢に(反対側)