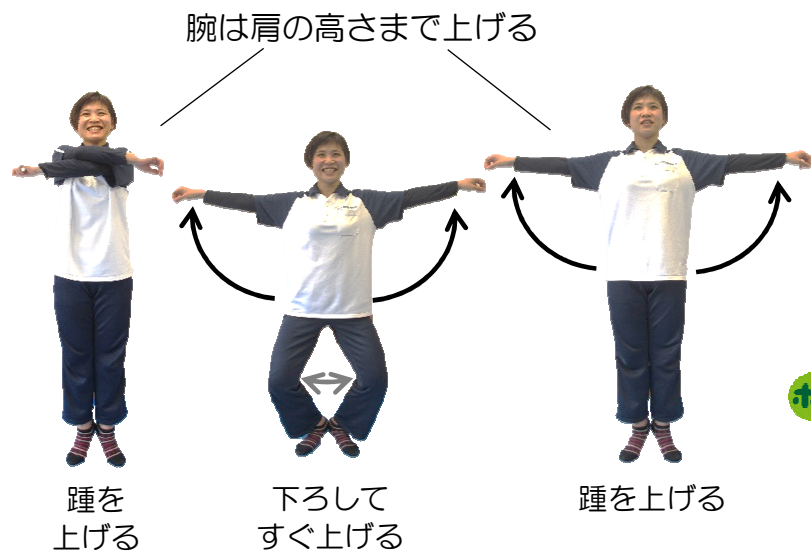




ラジオ体操をしよう



◎腕を振ってあしを曲げ伸ばす運動（2番目と12番目）



- 腕を横に振りながら足の曲げ伸ばしをする。
- 腕の振りに合わせて、足の屈伸と踵の上げ下ろしを十分に行う。



できるだけ踵を近づけて、上げる。

◎胸を反らす運動（4番目）



- 腕を斜め上に振り上げる。
 - 指先までしっかり伸ばして、手の平を上に向けて後ろに引く。
- ※お腹を出さないように注意



注意

真上を向くと、胸を広げることができない！

◎腕を上下に伸ばす運動（8番目）



- 腕を上には伸ばして、かかとをしっかりと上げる。
- 指先までしっかり伸ばす
- すばやく元気に動きましょう♪



脇を締めて、手が体の近くを通るように動かす！！



ラジオ体操第1を正確な動作で行おう！

ラジオ体操第1は、短い時間の中で13種類の運動がバランスよく組み合わせられ、全身をくまなく動かすよう構成されています。毎日続けて、健康維持に役立てましょう！

