

ラジオ体操

ラジオ体操
第1/第2
放送予定

NHK総合 月・水 午後2:55~3:00
NHK Eテレ 毎日 午前6:25~6:35
NHKラジオ第1 毎日 午前6:30~6:40

NHKラジオ第2 月~土 午前8:40~8:50
午後0:00~0:10
午後3:00~3:10

*詳しい放送予定・内容はホームページをご覧ください。「ラジオ体操」<http://nhk.jp/radio-taisou> 「テレビ体操」<http://nhk.jp/tv-taisou>

第1
第2

ラジオ体操
第1

●運動の説明

順序

●動き

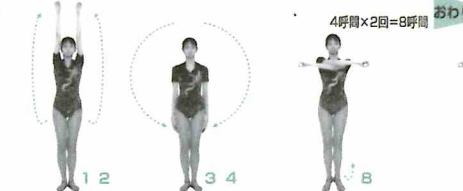
●ポイント

■のびの運動

- 腕を前から上にあげて(1、2)
- 腕からおろす(3、4)
- (8)で腕を前に交差してかかとをあげる

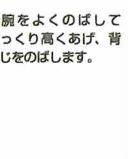
1

はじめの姿勢



4回間×2回=8回間

おりの姿勢



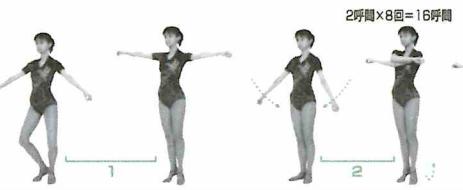
●腕をよくのばして
ゆっくり高くあげ、背
すじをのばします。

■腕を振ってあしを
まげのはす運動

- 腕を横に振りながらあしの
まげのはし(1)
- 腕を振りもどして交差しな
がら、かかとをおろしてあ
げる(2)

2

2回間×8回=16回間



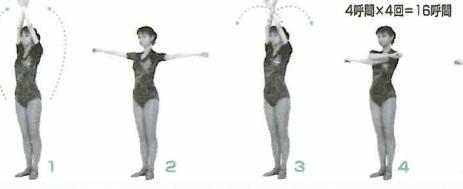
●腕の振りにあわせて
あしの屈伸とかかとの
あげおろしをじゅうぶ
んに行い、あしの関節
や筋肉を和らげるよう
にします。

■腕をまわす運動

- 腕の外まわし(1,2)
- 腕の内まわし(3,4)

3

4回間×4回=16回間



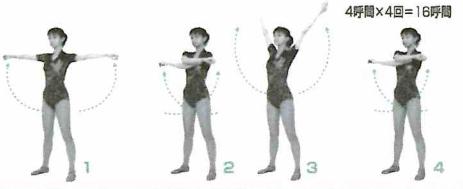
●ひじをよくのばし、
肩を中心で大きく円を
描くように腕を回しま
す。肩を柔らかくしま
しょう。

■胸をそらす運動

- 左あしを横に出しながら、
腕の横振り(1,2)
- 斜め上に振りあげて胸をそ
らせ(3,4)
- おわりは腕をからだの横に

4

4回間×4回=16回間



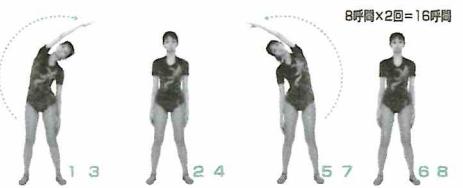
●腕を斜め上にあげた
時には、指先をのばし
て手の平を返して後ろ
に引きます。腹を出さ
ないように注意して、
胸をそらせます。

■からだを横にまげる
運動

- 右腕を横から上に振りあげ
て左まげ(1)起こして(2)
もう1回まげ(3,4)
- 左腕を横から上に振りあげ
て右まげ(5)起こして(6)
もう1回まげ(7,8)

5

8回間×2回=16回間



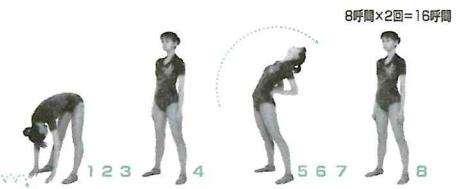
●開脚姿勢をしっかりと
とり、腰を動かさない
ようにして、腕を早め
に振りあげ、背骨の上
部を真横にまげます。
背骨と胸の横を聚らか
くします。

■からだを前後にまげる
運動

- 前下に3回、はずみをつけ
てまげ(1,2,3)
- 起こして(4)
- 手を腰、からだを後ろにそら
せて(5,6,7)
- 起こす(8)

6

8回間×2回=16回間



●上体の力をぬき、そ
の重みで腰をつけて、
深く前にまげます。後
ろは両手で腰を押すよ
うにして、ゆっくりと
そらせます。背中と腰
の筋肉をのばし、あわせ
て背骨の前後の柔軟
性を図ります。

●運動の説明

順序

●動き

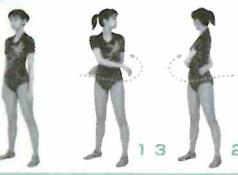
●ポイント

■からだをねじる運動

- 軽く腕を振って左右、左右
とかだをねじり(1,2,3,4)
- 左斜め上に大きく2回まわって
からだをねじる(5,6,7)
- 腕をからだの横に(8)
- 今度は反対に右左、右左
に大きくねじって
- おわりは左あしをもどして直立

7

はじめの姿勢



8回間×2回=16回間

おりの姿勢

●からだが前後左右に
ぐらつかないように開
脚姿勢をとり、腕の振
りを利用しかねじります。
顔も後ろへ向けて首もよくねじっ
てください。背骨の庄
迫をとりのぞきます。

■腕を上下にのばす運動

- 腕を肩にまげ、左あしを出
す(1)
- 腕を上にのばし、かかとを
上げる(2)
- 腕を肩にまげ、かかとをお
ろす(3)
- 腕を下にのばし、左あしを
もどす(4)
- 次に右あしを出してくり返
す(5,6,7,8)

8



8回間×2回=16回間

●腕をまげた時はわき
をぬけ、上にのばした
時は肩幅で指先まで
のばし、かかとを高くあ
げます。全体に力強く
きびきびと行います。

■からだを斜め下にまげ、
腕をそらす運動

- 左あしを横に出してから
だを左下にはずみをつけ
て2回まげる(1,2)
- 起こして正面を向いて腕
を斜め下に開き胸をそ
らせる(3,4)
- おわりは腕を右側に用意

9



8回間×2回=16回間

●斜め下にまげる時は
あし先に両手をつける
ようにします。ひざが
ゆるみやすいのでしつ
かりとのばして行いま
す。腕の柔軟性を高め
ます。

■からだをまわす運動

- 腕を大きく振りながら、か
らだを左からくるっと大
きく回す(1,2,3,4)
- 次に右から回す(5,6,7,8)
- おわりは腕を前に交差し
てかかとをあげる

10



8回間×2回=16回間

●腕の振りまわしをよ
く使い、上体を特に横
から後ろに大きく回し
ます。背筋と腹筋をの
ばし、腰の柔軟性を高
めます。

■両あしでとむ運動

- 両あしをそろえて4回とび
(1,2,3,4)
- 次に開いて閉じて開いて閉
じてと、とびながら腕を横
にあけておろす(5,6,7,8)
- おわりは腕を前に交差し
てかかとをあげる

11



8回間×2回=16回間

●初めは軽く、開閉と
びは大きく、息がはず
むくらい活発にとびま
す。呼吸器官・循環機
能の働きを高めます。

■腕をねじる運動

- 腕を横に振りながらあしの
まげのはし(1)
- 腕を振りもどして交差しな
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



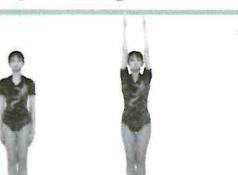
2回間×8回=16回間

●腕の振りをのびのび
と行い、呼吸を整える
ように行ってください。

■深呼吸の運動

- 腕を前から上にあげて
(1,2)
- 横からおろす(3,4)

13



4回間×4回=16回間

●腕は指先までよくの
ばし、前から上まであ
げて胸を大きく広げ呼
吸を調整します。