

～体調を確かめ、工夫して続けましょう～

座ってのラジオ体操

ラジオ体操
第1／第2
放送予定

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

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

ラジオ体操第1				
順序	運動の説明	はじめの姿勢	動き	ポイント
1	背のびをする。 浅く腰かけ、腕を前から上にあげ(1、2)前におろす(3、4)。		 4呼吸×2回=8呼吸	腕をよく伸ばして、ゆっくり高くあげ、背すじをのびします。椅子に腕がぶつからないよう注意する。
2	腕を振る。 腕を曲げ、横に振る(1)。振りもどし交差する(2)。		 2呼吸×8回=16呼吸	背をよく伸ばした姿勢で腕を横に振り、肩、腕の血行を促進する。
3	腕を回す。 腕を曲げたまま外側へ大きく回す(1、2)。逆方向から内側にも大きく回す(3、4)。		 4呼吸×4回=16呼吸	肩関節を中心に大きく円を描くように回し、柔軟性を保ち、肩コリや首筋の疲れをとる。
4	胸を反らす。 胸を曲げ横に振る(1)。振りもどし交差(2)。腕を伸ばし横へ振り上げ。		 4呼吸×4回=16呼吸	横へ振り上げた腕で、しっかり胸を張る。斜めに上げた腕は手の先を返し肩関節を引き胸を反らす。
5	体を横に曲げる。 右腕を横から上に振り上げて、体を左に曲げ、起こす(1、2)。左腕を横から上に振り上げて、体を右に曲げ起こす。この動作をもう一度繰り返す。		 4呼吸×4回=16呼吸	胸、首の側面をよく伸ばす。背骨を柔軟にし、消化器官の動きを促進する。
6	体を前後に曲げる。 足首にふれるように上体を前に曲げ(1、2)上体を起こす(3、4)。上を見上げるように軽く反り(5、6)もどす(7、8)。		 8呼吸×2回=16呼吸	上体の力をぬき、その重みで、深く前に曲げたら上体を起こし、上を見上げ、胸を反らせる。腰、背の柔軟性を高め、腰部の圧迫を除く。

発行：NHK

順序	運動の説明	はじめの姿勢	動き	おわりの姿勢	ポイント
7	体をねじる。 腕を曲げ、上体を左(1、2)右(3、4)とねじり、腕を伸ばし左後斜め上にあげ(5、6)正面にもどす。腕は膝へ(7、8)。		 8呼吸×2回=16呼吸		肘でリードするように、横へねじる。顔も後ろへ向け、首もよくねじる。背骨を柔軟にし、腰部の圧迫を除く。
8	腕を上下に伸ばす。 腕を肩の位置に曲げ(1)腕を伸ばす(2)。その腕を肩に曲げ(3)膝へ下ろす(4)。		 4呼吸×4回=16呼吸		腕を曲げた時は、胸を張り脇をしめる、上に伸ばした時は肩幅で、指先までのばす。力強くきびきびと行い、素早さと力強さを身につける。
9	体を斜め下に曲げる。 両手が床に近づくように左下に曲げたら(1、2)上体を起こし正面を向き、腕を後に引き、胸を反らせる(3、4)。続けて右下へ(5、6)起こして胸反らし(7、8)。		 4呼吸×4回=16呼吸		腰の柔軟性を高め、圧迫を取り除く、あわせて胸部を広げる。
10	体を回す。 腕を大きく振りながら、体を右から左、上を通って右下へ回す(1、2、3、4)。次に左から上、左下へ回し(5、6、7)上体を起こす(8)。		 4呼吸×4回=16呼吸		腕を大きく振り回して、腰の周りの筋肉を伸ばし、背骨を柔軟にする。又腰の悪いせや圧迫を取り除く。
11	肩の上げ下げ(両脚でとぶ)。 両肩を引きあげたりおろしたり、リズムカルに動かす。		 16呼吸		肩を上下によく動かし、肩から首周辺の血行をよくする。
12	腕を振る。 腕を曲げ横に振る(1)。振りもどし交差する(2)。終りは両手を膝へ。		 2呼吸×8回=16呼吸		肘でリードするように横へ振る。疲れを残さないよう呼吸を整えるように行う。
13	深呼吸。 腕を前から上、斜めに開き、ゆっくり息を吸う(1、2)。腕を前から膝へおろし、息をゆっくりと吐く(3、4)。この動作を4回繰り返す。		 4呼吸×4回=16呼吸		腕を指先までよく伸ばし、斜め上に開いて、胸を広げる。呼吸をゆっくり行うことで体を早く安静時の状態にもどす。

ラジオ体操第2

順序	運動の説明	はじめの姿勢	動き	おわりの姿勢	ポイント
1	肩の上げ下げ。 (全身をゆする) 両肩を上げたり下げたり、リズムカルにゆする。		 8呼間		浅く腰かけ肩をもみほぐすようにゆすり、首から肩の血行をよくする。
2	腕を曲げ伸ばす。 腕を前から上に振あげ(1)、弾みをつけ腕を2回曲げ伸ばし(2.3)膝の近くに振りおろす(4)。		 4呼間×4回=16呼間		背を伸ばした姿勢で、タイミングよく、腕を曲げ伸ばし、腕、肩の血行を促進する。
3	腕を開き、回す 腕を曲げ、前から横に開き(1)、その腕を前から振りおろし(2)、前回しをする(3.4)。		 4呼間×4回=16呼間		肘でリードするように胸を開き回す。肩と胸の筋肉を伸ばし柔軟性を高め、肩コリを防ぐ。
4	胸を反らす。 腕を横から斜め上にあげ、胸を反らす(1.2)、腕を前に交差して、胸を深く前に曲げる(3.4)。		 4呼間×4回=16呼間		反らす時、腕は指先までよく伸ばし、手の平を返し、胸を大きく開く。前に曲げる時は、腕を深く交差し息を吐く。胸の圧迫を取り除き、呼吸器官の動きを助ける。
5	体を横に曲げる。 左手をわきの下にあて、右腕を横から上に振上げ、左曲げを行い(1.2)、起こす(3.4)。右手をわきの下、左腕の上に振上げ、右曲げ(5.6)、起こす(7.8)。		 8呼間×2回=16呼間		わきの下の手を支点にして、胸の横を曲げる。背骨を柔軟にし、腹部にかかる圧力の変化が、消化器官の動きを促進する。
6	体を前後に曲げる。 足首を目やすに上体を前に曲げ(1.2)、両腕を上へ上げ、軽く上体を反らす(3.4)。この動作を4回繰り返し、おわりは(7)で反り、(8)で腕を膝へ。		 4呼間×4回=16呼間		両腕で上に引き上げ、上を見上げるように、軽く上体を反らせる。背骨を柔軟にし、腹部にかかる圧力の変化が、消化器官の動きを促進する。
7	体をねじる。 両腕をそろえて、左、右と斜め上に強く振り、体をねじる(1.2)、腕を曲げ、肘で引っ張るように、左、右と軽く体をねじる(3.4)。この動作を4回繰り返し、終わりは(8)で腕を膝へ。		 4呼間×4回=16呼間		腕の振りにあわせ、顔も後に向けて体をねじる。腰部の筋肉をほぐし、背骨を柔軟にする。消化器官の動きも促進させる。

順序	運動の説明	はじめの姿勢	動き	おわりの姿勢	ポイント
8	片足上げ交互足踏み。 (予備運動) 右脚を軽くあげ(予備動作)左脚をももを引きあげる(1.2)、脚を替えて、右脚をももを引きあげ(3.4)、足踏みを右、左、右、左と4回する(5.6.7.8)この動作を2回繰り返す。		 8呼間×2回=16呼間		脚を動かし血行を促進する。膝関節の痛む人は無理をしないで下さい。
9	体をねじり反らせて斜め下に曲げる。 両腕を右から左に大きく振り回し、左にねじり反らせる(1.2)。上体を右下に弾みをつけないで曲げる(3.4)、上体を起こすと同時に、両腕を左に置き、反対側を行う。この動作を2回繰り返す。		 4呼間×4回=16呼間		全体の動きがなめらかにできるように、上半身の力を抜いて行なう。背骨の周りの筋肉を柔軟にする。腰痛のある人は無理をしないでください。
10	体を倒す。 体を前に倒して、両腕を横に上げる(1.2)、体を起こして、両手を膝へ(3.4)。この動作を4回繰り返す。		 4呼間×4回=16呼間		背が丸くならないよう、胸を張り上体を前に倒す。背中の筋肉を引き締める運動です。
11	両脚を弾ませる。 両手を脚に、足先で弾ませるように、脚を横に開く(1)、閉じて2回弾ませる、3拍子のリズムで(2.3)軽快に、4回繰り返す。		 3呼間×4回=12呼間		脚を動かすことで、全身の血行をよくする。又、呼吸循環の動きを高める。
12	腕を振る。 腕を曲げ、横に振る(1)、振りもどし交差する(2)		 2呼間×8回=16呼間		背をよく伸ばした姿勢で、腕を横に振る。整理運動の役割となる。疲れを残さないように呼吸を整える。
13	深呼吸。 腕を前から上、斜めに開きながら息を吸う(1.2)、横からおろして前交差しながら息を吐く(3.4)斜め後に開いて息を吸い(5.6)、腕を膝にもどしながら息を吐く(7.8)この動作を2回繰り返す。		 8呼間×2回=16呼間		腕は指先まで伸ばして、大きく上に上げながら、ゆっくり息を吸う。呼吸をゆっくり深く行ない、体を安静時の状態にもどす。

「ラジオ体操」をもっとご理解いただくために

監修/長野健一 ©NHK

NHK DVD

「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/>

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/>*送料は別途かかります。
*それぞれのホームページからご注文いただけます。