

# ラジオ体操

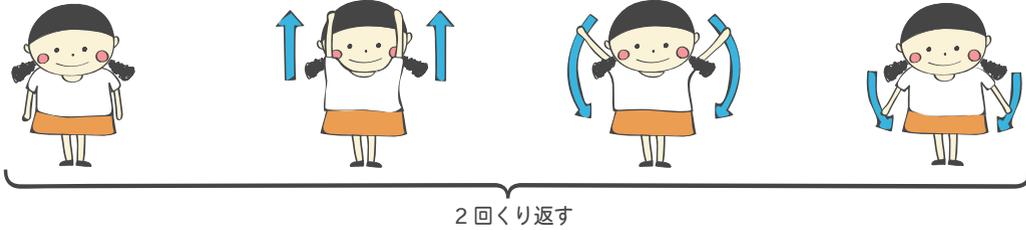
Radio Exercises



みんなでやってみよう!!

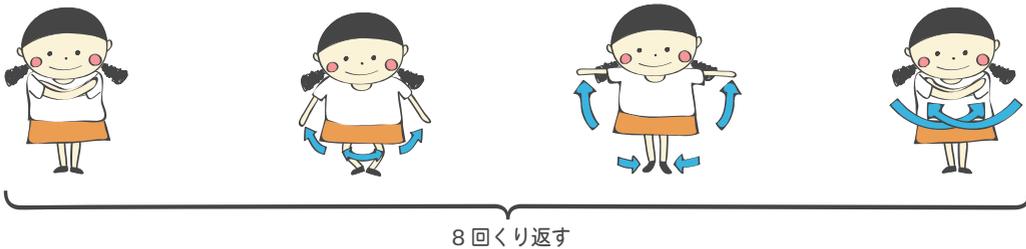
## 1. 伸びの運動

【効果】 背中を伸ばして体操の準備をする。



## 2. 腕をふって足を曲げ伸ばす運動

【効果】 腕と足の血行をよくする。



## 3. 腕を回す運動

【効果】 肩を柔らかくして、肩や首の疲れをとる。



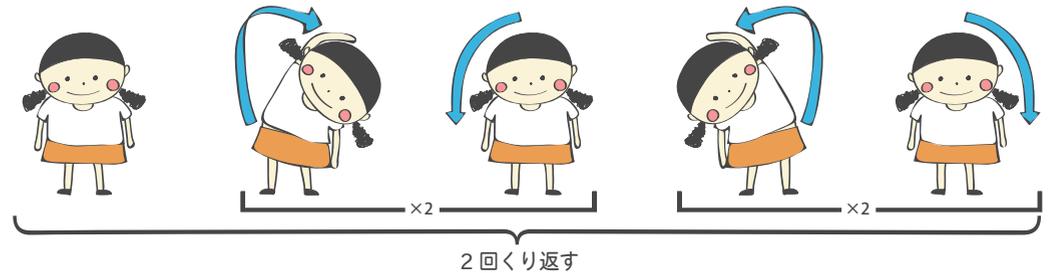
## 4. 胸を反らす運動

【効果】 胸を広げることで、呼吸をしやすくする。



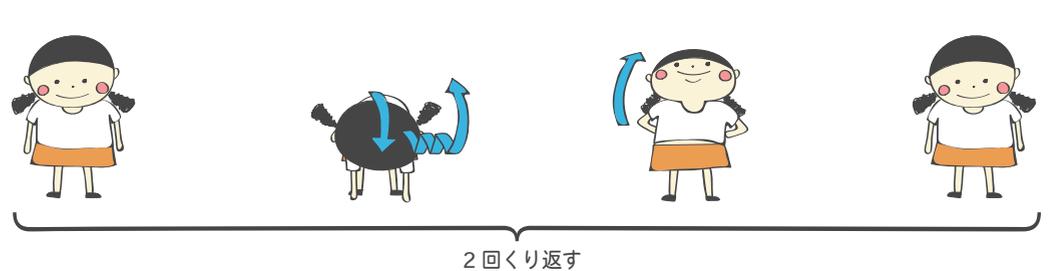
## 5. 体を横に曲げる運動

【効果】 横に曲げて背骨を柔らかくする。わき腹の筋肉を伸ばし、消化器官の働きをよくする。



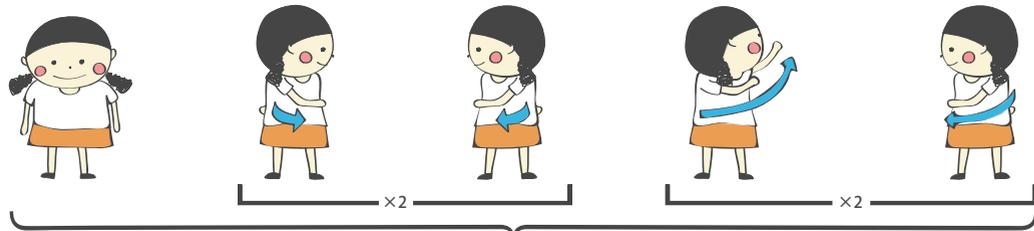
## 6. 体を前後に曲げる運動

【効果】 腹と背中を伸ばして腰の負担を軽くする。腰痛の予防になる。



## 7. 体をねじる運動

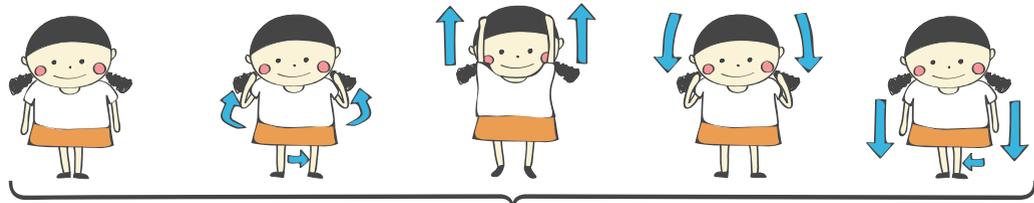
【効果】 首から腰までをねじり、体が動く範囲を広げる。



反対側も同じようくり返す

## 8. 腕を上下に伸ばす運動

【効果】 腕を上下に伸ばして、全身を緊張させ、早さと力強さを身につける。



反対側も同じようくり返す

## 9. 体をななめ下に曲げ、胸を反らす運動

【効果】 おしりから足の後ろ側の筋肉を伸ばし、腰の負担を軽くする。あわせて胸を広げる。



2回くり返す

## 10. 体を回す運動

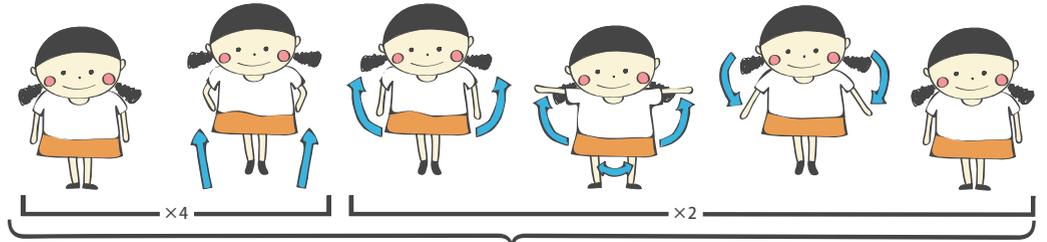
【効果】 腰の柔軟性を高める。



反対側も同じように回す

## 11. 両足でとぶ運動

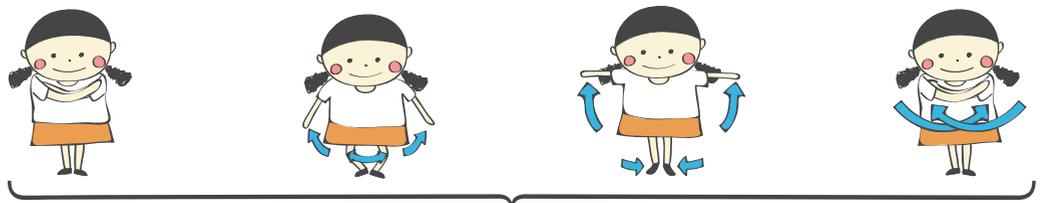
【効果】 全身の血行をよくして、筋肉をほぐす。



2回くり返す

## 12. 腕をふって足を曲げ伸ばす運動

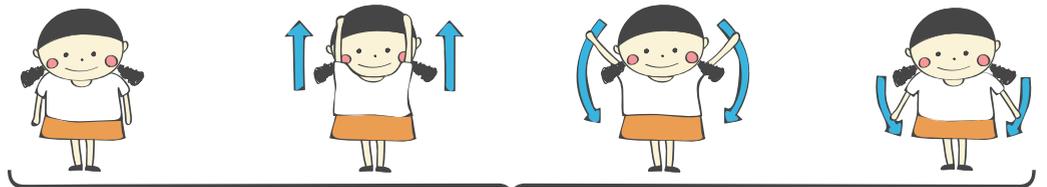
【効果】 腕と足の血行をよくする。



8回くり返す

## 13. 深呼吸

【効果】 深呼吸で疲れを残さないようにする。



4回くり返す