

ラジオ体操を正しくマスターして体力アップ!

新型コロナウイルス騒ぎで、とじこもりがちになっていませんか。

この機会に、ラジオ体操第一の正しい動きをマスターしましょう。
(今までに掲載した中からピックアップしました)



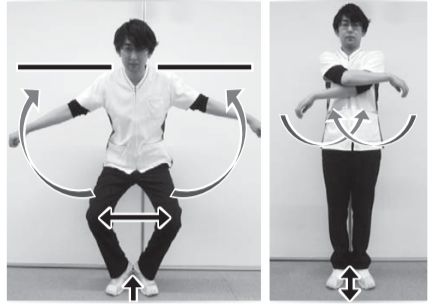
北病院 リハビリテーション科
理学療法士 矢島 武



1 『腕を振って脚を曲げ伸ばす運動』

全身の血行を良くする運動。

●運動内容



- ①腕を振りながら、脚の曲げ伸ばしをします。交踵も上げます。
- ②腕は真横まで上げ、真横から下ろしていきます。
- ③そのまま腕は体の前で交差します踵も下ろしてまた上げます。

モデル：道下 拓馬

●注意点

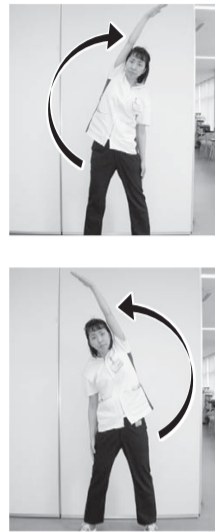


- *腕は、遠くまで伸ばすような感じでいきます。
- *腕がだらんとしていると十分な運動になりません。
- *踵をしっかり上げ下ろししましょう。
- *ふくらはぎの筋肉を鍛える目的もあります。

4 『身体を横に曲げる運動』

わき腹の筋肉を伸ばして姿勢を良くする運動。

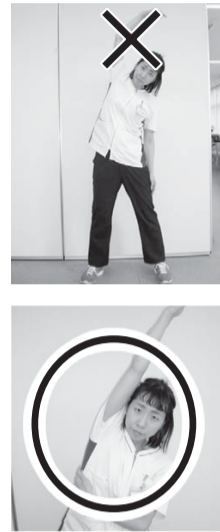
●運動内容



- ①右腕を横から上に振り上げて、体を左に曲げます。
- ②体を起こしてもう一度左に曲げます。
- ③左腕を横から上に振り上げて、体を右に曲げます。
- ④体を起こしてもう一度右に曲げます。

モデル：宮下真奈美

●注意点



- *腕はしっかりとばして、体と一緒に曲げていかないとしっかり脇腹が伸びません。
- *腕が顔の前に出てしまうのはいけません。
- *わき腹がしっかり伸びているのをチェックしてみましょう。
- *意識しながら行うことが重要です。

2 『腕を回す運動』

肩関節の柔軟性を高める運動。

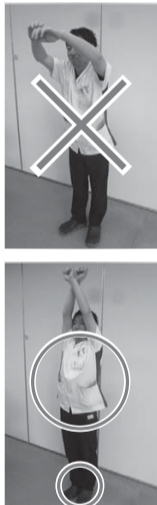
●運動内容



- ①腕を体の前で交差した状態から、始めます。
 - ②腕を下から外側に大きく回します。
 - ③逆方向から外側に大きく回します。
- この動作を4回繰り返します。

モデル：松岡 裕行

●注意点



- *前かがみや、腕が前に傾いていると、十分な運動になりません。(痛みが伴う時は別です)
- *少し胸を反る位の気持ちで行います。
- *腕を振り上げる時は、しっかり大きく行います。
- *踵は上げません。

5 『体をねじる運動』

胴体の筋肉を伸ばし、腹部の圧迫を除く。

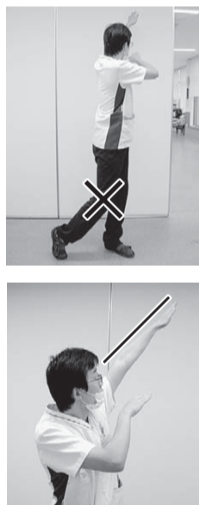
●運動内容



- ①腕を軽く振り、体を左右にねじります。
- ②後斜め上に、腕を大きく振り、体をねじります。

モデル：坪田 圭佑

●注意点

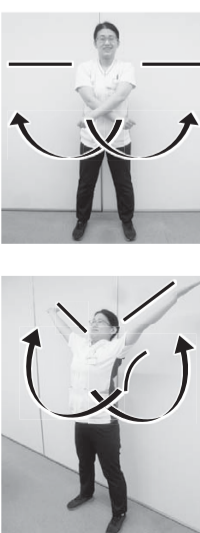


- *足を動かしてしまうと、体をしっかりねじることができません。
- *足の裏を床から離さない事
- *下半身は動かさず、上半身だけを動かします。
- *斜め上に腕を振り上げた時に指先を見る感じで首も動かします。

3 『胸を反らす運動』

背筋を十分に伸ばして、良い姿勢をつくる運動。

●運動内容



- ①腕を下から横に振り上げます。始めは真横辺りまで振り上げます。
 - ②一度戻してから今度は大きく横に広げます。
- この動作を4回繰り返します。

モデル：牧野 里佳

●注意点



- *膝を曲げてしまうと十分な運動になりません。
- *胸を反らす運動という事を忘れないようにしましょう。
- *手のひらは写真のようにしましょう。だらんとしてしまうよりも胸が反らしやすいです。

6 『体を斜め下に下げ、胸を反らす運動』

お尻の筋肉を伸ばし、胸部も広げる。

●運動内容



- ①足を横に出して、上体を斜め下に軽く弾みをつけて曲げます。
- ②上体を起こして正面を向き、腕を後ろに引きながら胸を反らせます。

モデル：柳瀬 優衣

●注意点



- *膝が曲がっていると胸を十分に反らすことができません。
- *前に倒す時も膝は伸ばした状態です。
- *手は、だらんとさせずに、手のひらを上に向けましょう。