

# 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 『伸びの運動』

背筋を十分に伸ばして、良い姿勢をつくる。

### ●運動内容



①腕を前から上に上げて、伸びをします。

②腕を真横から降ろします。



この動作を2回繰り返します。

モデル：嶋矢 麻美

### ●注意点



\*全身を大きく伸ばしましょう。  
\*腕を上げた時に、耳の横に来るように意識します  
\*踵を上げないようにしましょう。

\*手は軽く握りましょう。  
\*指先やつま先を伸ばすのではなく、体全体を伸ばすことが大切です。



## 4 『身体を回す運動』

腰周辺の筋肉を伸ばして、柔軟性を高める。

### ●運動内容



①右から腕を大きく振り回しながら、体を大きく回します。



②同様に逆回りで腕を大きく振り回しながら、体を大きく回します。

モデル：福住 奈々

### ●注意点



\*腕が広がったり、肘や膝が曲がってしまうと、しっかり筋肉が伸びません。



\*肩幅でタオル等を持ち、中心を見るように練習すると、自然と正しい姿勢になります。  
\*無理に回そうとすると、ふらついてしまい危険なので注意して下さい。

## 2 『体を前後に曲げる運動』

腰の柔軟性を高め、腰への負担を軽減。

### ●運動内容



①上体を前に、3回弾みをつけて曲げます。



②上体を起こして、手を腰に当て、後ろに反らします。

この動作を2回繰り返します。

モデル：里中 直樹

### ●注意点



\*息を止めないようにしましょう。  
\*体を反らす時に、膝を曲げないようにしましょう。



\*両手は腰の横ではなく、腰の後ろに当てるのがポイントです。しっかり腰を反らしやすいですよ。  
\*視線は後ろを見るように意識します。

## 5 『両脚で跳ぶ運動』

リズム感を良くする運動。

### ●運動内容



①両足をそろえて4回軽く跳びます。



②次に足を開いて閉じてと大きく跳びながら、腕を横に上げ下ろします。

モデル：福住 奈々

### ●注意点



\*最初の軽く跳ぶときは両膝が離れないようにしましょう。  
\*リズムカルに跳ぶことを意識して下さい。



\*大きく跳ぶ時は、腕を横に足もしっかり開きましょう。  
\*両手をだらんと力を抜いて跳ばないようにしましょう。

## 3 『腕を上下に伸ばす運動』

素早さと力強さを身につける。

### ●運動内容



①「気をつけ」の姿勢から腕を肩の位置で曲げると同時に、左足を横に出します。



②腕を上伸ばし、かかとを上げます。

③①の姿勢に戻り、腕を下げて足を閉じ、気をつけの姿勢になります。

モデル：福住 奈々

### ●注意点



\*ゆっくり行ったり、だらんとした姿勢にならないようにしましょう。  
\*腕が開いてしまってもダメです。



\*大切なのは、しっかりきびきびと動くことです。  
\*指の先も、かかともしっかり力を入れましょう。(しかし、力み過ぎはいけません。)