

ラジオ体操第1

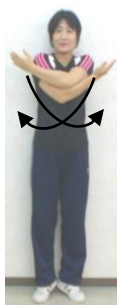
1. 背伸びの運動



- かかとを上げずに背筋を伸ばす。
- 正しい姿勢を意識して。

猫背予防
姿勢改善

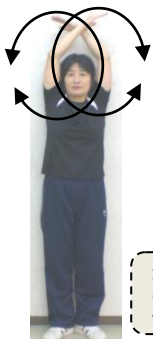
2. 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動



- かかとを上げたまま、ひざを屈伸。
- ひざを伸ばしたときにお尻を引き締める。

姿勢改善
尿漏れ予防
下肢筋力アップ

3. 腕を回す運動



- 正しい姿勢のまま腕を回す。
- 肩甲骨から動かすように。

猫背予防
肩こり予防

4. 胸を反らす運動



- 胸をしっかり反らす。
- お腹を前に出さないように。

猫背予防
肩こり予防
心肺機能向上

5. 体を横に曲げる運動



- 上半身を真横に曲げ、体側を伸ばす。
- 腕だけの動きにならないように注意。

お腹引き締め

6. 体を前後に曲げる運動



- 前に曲げるときは、体の力を抜いて腰を伸ばすように。
- 背中をそらすときは、ひざを伸ばしたまま。

猫背予防
腰痛予防

7. 体をねじる運動



- 腕の力を抜き、体をねじる。
- 下半身は動かさずに。

体の柔軟性向上
歩幅アップ
腰痛予防

8. 腕を上下に伸ばす運動



- 背筋をのばす。
- 腕は真上に勢いよく挙げる。
- かかとをしっかり上げる。

猫背予防
姿勢改善

9. 体を斜め下に曲げ、胸を反らす運動



- 息を吐きながら上体を曲げる。
- ひざを伸ばしたまま。
- ひざの裏が伸びていることを感じながら。

腰痛予防

10. 体を回す運動



- 腰を中心に上体を大きく回す。
- 下半身は動かさずに。
- 左右に腕がバラバラにならないように注意。

腰痛予防

11. 両脚跳び運動



- つま先までしっかり伸ばしてジャンプ。

骨粗鬆症予防

12. 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動



- かかとを上げたまま、ひざを屈伸。
- ひざを伸ばしたときにお尻を引き締める。

姿勢改善
尿漏れ予防
下肢筋力アップ

13. 深呼吸



- あごを引いて、かかとは上げないで、大きく深呼吸。

呼吸を整える

- ★ダラダラやらず、テキパキと!
- ★1つ1つの動きをできるだけ大きく!
指先までピンと伸ばして!
- ★痛みがある場合は控えめに行うなど、無理はしない!
- ★体操の効果を意識しながら!