

ラジオ体操第2

ラジオ体操第2は、第1に比べて少し難しくなっています。急激に反動をつけると筋肉を痛める危険性がありますので、無理のない範囲で行いましょう。

1. 全身をゆする運動



- 体を上下に軽くゆする。
- 肩の力を抜いて。

リラックス

2. 腕と脚を曲げ伸ばす運動



- 拳を前に向け腕を曲げ伸ばし。
- 背伸びに合わせて踵を高く上げる。

全身の
血行促進
肩こり予防
下肢筋力アップ

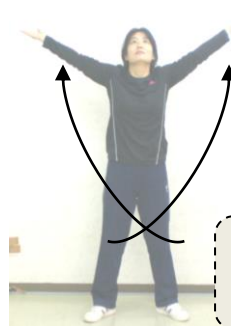
3. 腕を前から開き回す運動



- 正しい姿勢のまま腕を回す。
- 肩甲骨から動かすように。

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。

肩こり予防
呼吸器官の働きを助ける

5. 体を横に曲げる運動



- わき下に拳をつけて、そこを支点に体を横に曲げる。
- 骨盤は動かさない。

消化器官の働きを促進

6. 体を前後に曲げる運動



- 反動をつけて。
- 背中をそらすときは、ひざを伸ばしたまま。
- 痛みのある人は反動をつけすぎないように注意。

消化器官の働き促進
猫背予防・腰痛予防

7. 体をねじる運動



- 体を水平にねじる。
- 開いた足を動かさないように。

腰痛予防

8. 片脚跳びかけ足・足踏み運動



- ももをしっかりあげて軽く跳ぶ。
- かけ足、足踏みは軽快に。
- 骨盤が傾かないように。
- 姿勢はまっすぐ。

全身の血行促進

9. 体をねじり反らせて斜め下に曲げる運動



- 両腕を大きく振り回して、上半身をねじり反らせ、体を斜め下に曲げる。

背骨の柔軟

10. 体を倒す運動



- 腕を大きく振る時は、胸をはり肩甲骨を寄せるイメージで。

姿勢改善
背中の筋肉を引き締める

11. 両脚で跳ぶ運動



- つま先までしっかり伸ばしてジャンプ。
- 強いー弱いー弱いと強弱をつけて。

骨粗鬆症予防
呼吸循環の働きを高める。

12. 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動



- かかとを上げてひざを屈伸。
- 腕を振り子のように振って、緊張をほぐす。

血行促進
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

ラジオ体操は、全身の約**400**種類の筋肉が動かせます

ラジオ体操は1～13番までの体操で構成されていて、腕を回したり、体を横に曲げたりと、いろいろな動きが含まれるので、全身の約400種類の筋肉をバランスよく刺激できる、総合運動です