



効果抜群!

ラジオ体操

誰もが知っている、いつでも、
どんな場所でもできるラジオ体操。
運動の効果と動作のポイントを理解し、
正確に体を動かすことで、
運動量も効果もUPします。

イラスト：浜島かのう

〈効果〉姿勢をよくする・猫背(円背)予防に

※無理のない範囲で行ってください。

ラジオ体操

第1-1

伸びの運動

+ 肩関節の柔軟性を高める

1

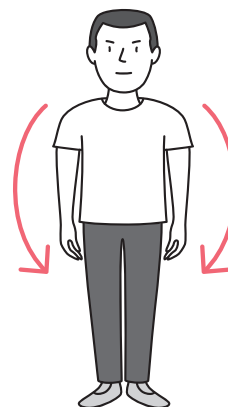
腕を前から
上げて、
横から下ろす。



かかとを
あげない

2

腕を
横から下ろす。



ラジオ体操

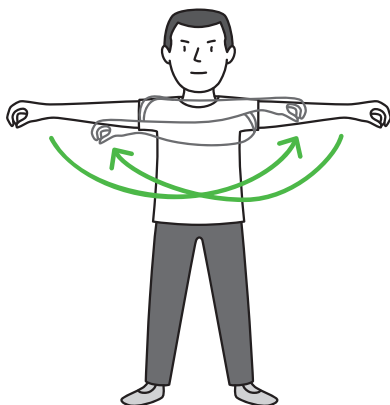
第1-4

胸を反らす運動

+ 胸部を伸ばし広げることで、呼吸機能の促進にも

1

左脚を横に
出しながら、
腕の横振り



2

斜め上に
振り上げて
胸を反らせる



胸を反らすときはあごを
引き、腕は斜め上に引き
上げ手のひらを返す

ラジオ体操 **trivia**

今のラジオ体操第2はもともと職場向けに制定されたもの!

[出典] 『ラジオ体操みんなの体操 理論と実践』(NPO 法人全国ラジオ体操連盟編)