



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〉腰まわりの筋肉をほぐす

※無理のない範囲で行ってください。

ラジオ体操

第1-7

### 体をねじる運動



胴体の主要な筋肉をほぐし、腰への負担を軽くする

1

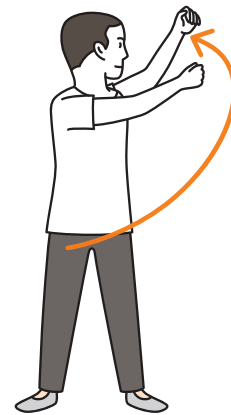
軽く腕を振って  
左右、左右と  
体をねじる。

下肢を固定し、  
腕の重さを利用して  
腕を振る



2

左斜め上後ろに  
大きく2回振って  
体をねじる。  
今度は反対側も  
同様にねじる。



ラジオ体操

第1-9

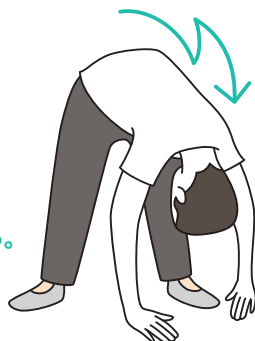
### 体を斜め下に曲げ、胸を反らす運動



腰の筋肉群を伸ばし、腰への負担を軽くする

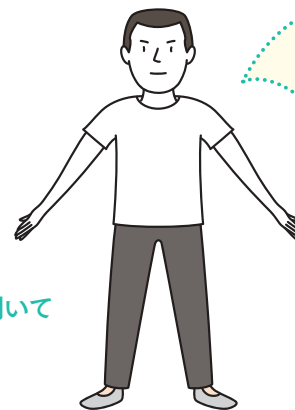
1

上体の力を抜いて、  
左下に2回、  
弾みをつけて曲げる。



2

体を起こして  
正面を向き、  
腕を斜め下に開いて  
胸を反らせる。  
右側も同様に。



あごを上げずに、  
手のひらを返す

ラジオ体操 [trivia](http://trivia.jp)

ラジオ体操の歌が現在の「新しい朝が来た……」になったのは昭和31年で、二代目。

[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)