ラジオ体操 第1 第2

発行：NHK

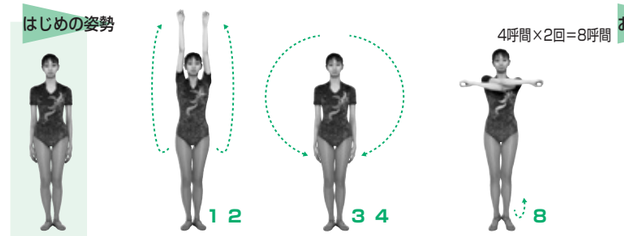
ラジオ体操 第1／第2 放送予定

NHK総合	月・水	午後2：55～3：00	NHKラジオ第2	月～土	午前8：40～8：50
NHK Eテレ	毎　日	午前6：25～6：35			午後0：00～0：10
NHKラジオ第1	毎　日	午前6：30～6：40			午後3：00～3：10

※詳しい放送予定・内容はホームページをご覧ください。https://pid.nhk.or.jp/event/taisou/taisou.html

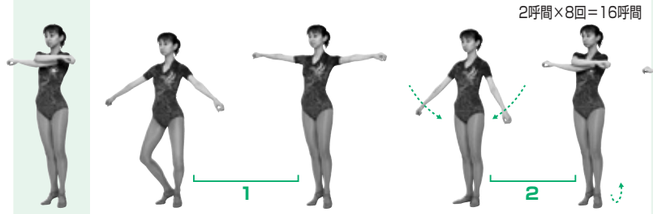
ラジオ体操第1

1 ■のびの運動
○腕を前から上にあげて（1、2）
○横からおろす（3、4）
○（8）で腕を前に交差してかかとをあげる



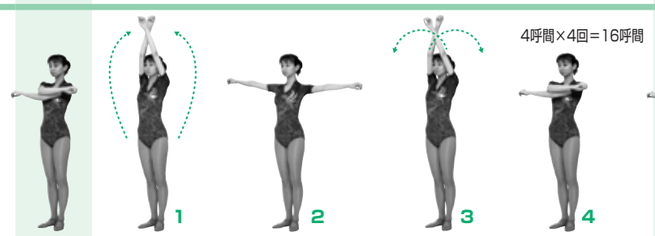
●腕をよくのばしてゆっくり高くあげ、背すじをのばします。

2 ■腕を振ってあしをまげのばす運動
○腕を横に振りながらあしのまげのばし（1）
○腕を振りもどして交差しながら、かかとをおろしてあげる（2）



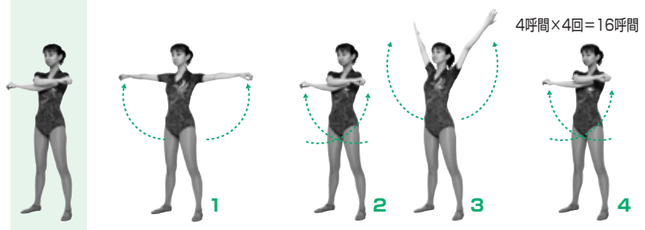
●腕の振りにあわせてあしの屈伸とかかとのあげおろしをじゅうぶんに行い、あしの関節や筋肉を和らげるようにします。

3 ■腕をまわす運動
○腕の外まわし（1、2）
○腕の内まわし（3、4）



●ひじをよくのばし、肩を中心に大きく円を描くように腕を回します。肩を柔らかくしましょう。

4 ■胸をそらす運動
○左あしを横に出しながら、腕の横振り（1、2）
○斜め上に振りあげて胸をそらせる（3、4）
○おわりは腕をからだの横に

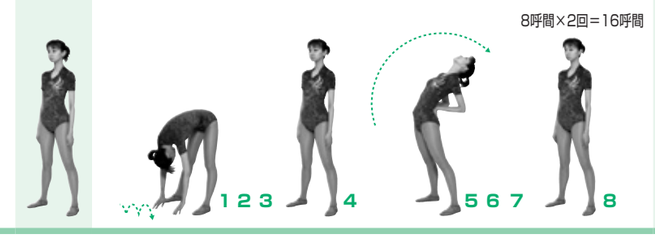


●腕を斜め上にあげた時には、指先をのばして手の平を返して後ろに引きます。腹を出さないように注意して、胸をそらせます。

5 ■からだを横にまげる運動
○右腕を横から上に振りあげて左まげ（1）起こして（2）もう１回左まげ（3、4）
○左腕を横から上に振りあげて右まげ（5）起こして（6）もう１回右まげ（7、8）

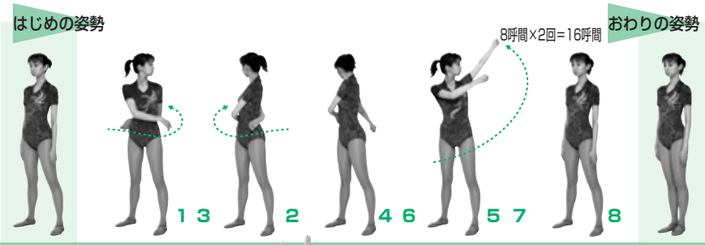
●開脚姿勢をしっかりとり、腰を動かさないようにして、腕を早めに振りあげ、背骨の上部を真横にまげます。背骨と胸の横を柔らかくします。

6 ■からだを前後にまげる運動
○前下に3回、はずみをつけてまげ（1、2、3）
○起こして（4）
○手を腰、からだを後ろにそらせて（5、6、7）
○起こす（8）



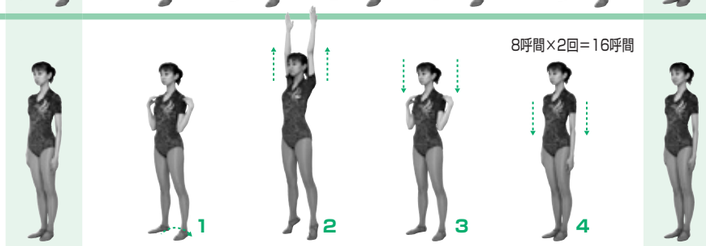
●上体の力をぬき、その重みで弾みをつけて、深く前にまげます。後ろは両手で腰を押すようにして、ゆっくりとそらせます。背中と腹の筋肉をのばし、あわせて背骨の前後への柔軟性を図ります。

7 ■からだをねじる運動
○軽く腕を振って左右、左右とからだをねじり（1、2、3、4）
○左斜め上に大きく2回振ってからだをねじる（5、6、7）
○腕をからだの横に（8）
○今度は反対に右左、右左、右に大きくねじって
○おわりは左あしをもどして直立



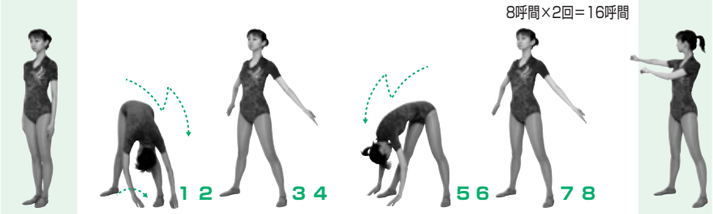
●からだが前後左右にぐらつかないように開脚姿勢をとり、腕の振りを利用しからだをねじります。顔も後ろへ向けて首もよくねじってください。背骨の圧迫をとりのぞきます。

8 ■腕を上下にのばす運動
○腕を肩にまげ、左あしを出す（1）
○腕を上にのばし、かかとを上げる（2）
○腕を肩にまげ、かかとをおろす（3）
○腕を下にのばし、左あしをもどす（4）
○次に右あしを出してくり返す（5、6、7、8）



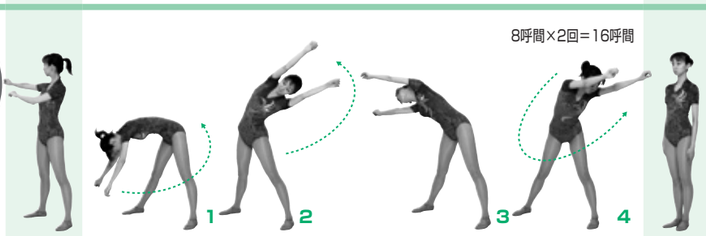
●腕をまげた時はわきを締め、上にのばした時は肩幅で指先までのばし、かかとを高くあげます。全体に力強くきびきびと行います。

9 ■からだを斜め下にまげ、胸をそらす運動
○左あしを横に出してからだを左下にはずみをつけて2回まげる（1、2）
○起こして正面を向いて腕を斜め下に開き胸をそらせる（3、4）
○おわりは腕を右側に用意



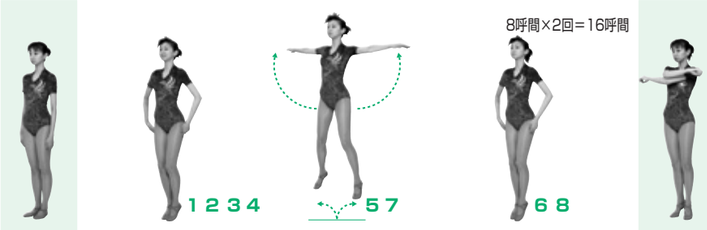
●斜め下にまげる時はあし先に両手をつけるようにします。ひざがゆるみやすいのでしっかりとのばして行います。腰の柔軟性を高めます。

10 ■からだをまわす運動
○腕を大きく振りながら、からだを左からぐるっと大きく回す（1、2、3、4）
○次に右から回す（5、6、7、8）
○おわりは左あしをもどして直立



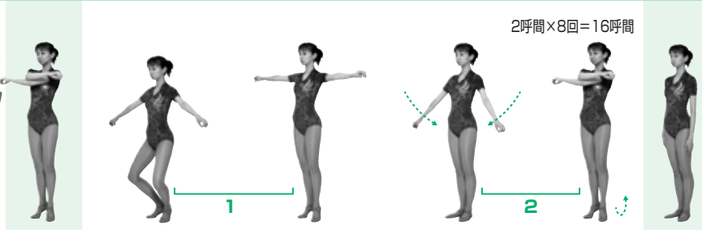
●腕の振りまわしをよく使い、上体を特に横から後ろに大きく回します。背筋と腹筋をのばし、腰の柔軟性を高めます。

11 ■両あしでとぶ運動
○両あしをそろえて4回とび（1、2、3、4）
○次に開いて閉じて開いて閉じてと、とびながら腕を横にあげておろす（5、6、7、8）
○おわりは腕を前に交差してかかとをあげる



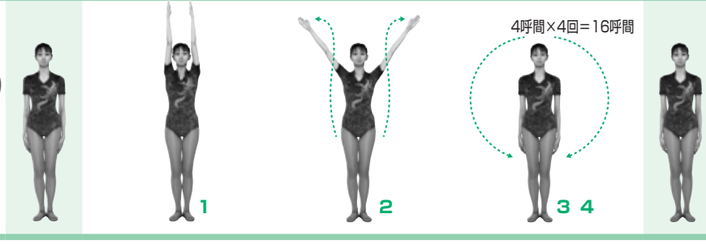
●初めは軽く、開閉とびは大きく、息がはずむくらい活発にとびます。呼吸器官・循環機能の働きを高めます。

12 ■腕を振ってあしをまげのばす運動
○腕を横に振りながらあしのまげのばし（1）
○腕を振りもどして交差しながらかかとをおろしてあげる（2）
○おわりは腕をからだの横に



●腕の振りをのびのびと行い、呼吸を整えるように行ってください。

13 ■深呼吸の運動
○腕を前から上にあげて（1、2）
○横からおろす（3、4）



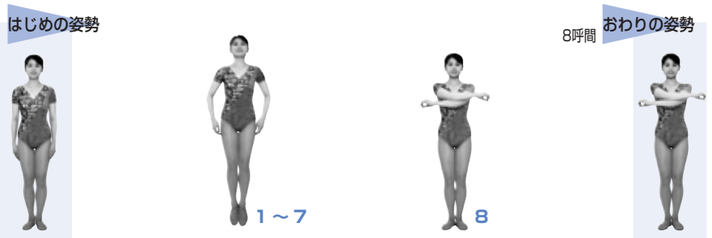
●腕は指先までよくのばし、前から上まであげて胸を大きく広げ呼吸を調整します。

ラジオ体操第2

●運動の説明　順序　●動き　●ポイント

1

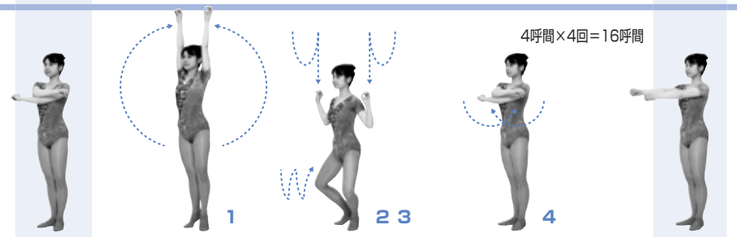
■全身をゆする運動
○からだの力をぬいて軽くとび全身をゆする（1、2、3、4、5、6、7）
○（8）で腕を前に交差



●とびはねるのではなく、あしが床から離れないように足首、ひざを使って全身をゆすり、全身の筋肉をほぐします。

2

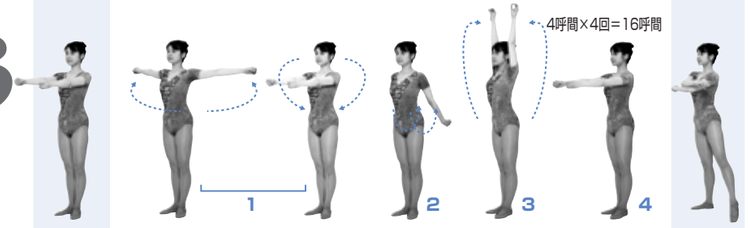
■腕とあしをまげのばす運動
○腕を横から上、かかとをあげて（1）
○腕とあしのまげのばしをはずむように2回（2、3）
○腕を横から振りおろす（4）
○おわりは振りおろした腕を前にあげて用意



●腕の振りとあしのまげのばしをタイミングよく行い、あしの筋肉を大きくのばします。

3

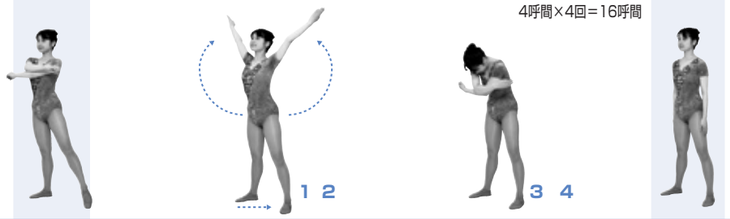
■腕を前から開き、まわす運動
○腕を横に開き、その反動で戻し（1）
○前から振りおろして（2）
○前まわし（3）
○おわりは腕を前に交差



●腕を横に開く時は水平に大きく開く。また回す時はひじをよくのばし、耳をこするようにして肩を中心に回します。胸と肩を柔らかくします。

4

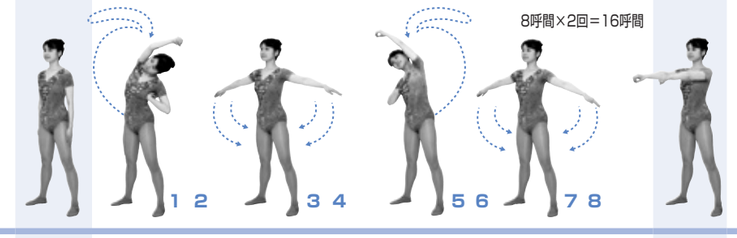
■胸をそらす運動
○左あしを横に出しながら、腕を斜め上にあげて胸をそらせる（1、2）
○腕を前に交差して胸を深くまげる（3、4）
○おわりは腕をすばやく交差して体を起こす



●胸をそらす時は指先までのばし、手の平を返します。前にゆるめる時は腕を深く交差して息を大きく吐きます。胸をのばして正しい姿勢をつくります。

5

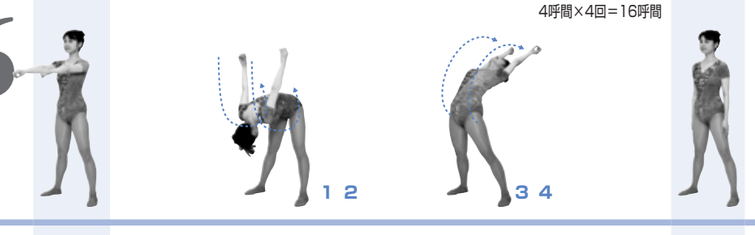
■からだを横にまげる運動
○左手をわきの下、右腕を横から上にあげて左まげ2回（1、2）
○両手でももをポンポンと横からたたく（3、4）
○右手をわきの下、左腕を横から上にあげて右まげ2回（5、6）
○両手でももをポンポンと横からたたく（7、8）
○おわりはたたいた手を前にあげる



●開脚姿勢は腰を動かさないように、ひざをのばします。わきの下の手の押しと腕の振りを合わせてはずみをつけ、からだを真横に深くまげます。背骨と胸の横を柔らかくします。

6

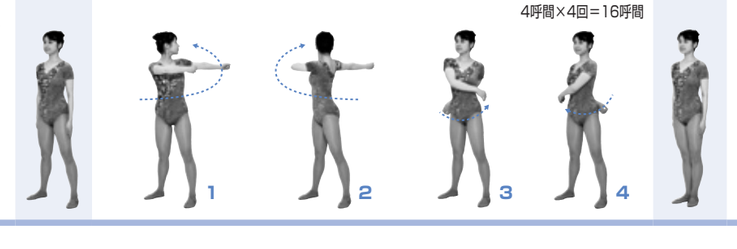
■からだを前後にまげる運動
○腕を振りながらはずみをつけてからだを前下に2回まげ（1、2）
○振りあげて後ろにまげる（3、4）
○おわりは7でそり8で起こす



●振りおろした手を足先につけるように深くまげます。後ろそりは腕を振りあげた腕と一緒に後ろへそらせます。腕の間が広がらないように注意しましょう。背骨を前後に柔らかくします。

7

■からだをねじる運動
○両腕をそろえて水平に左、右と振ってからだをねじる（1、2）
○顔は正面に向けたまま軽く腕を左右に振る（3、4）
○おわりは左あしをもどして直立



●開いた両あしを動かさないようにして腕を大きく水平に振り、顔も後ろに向けて、背骨をじゅうぶんにねじります。腰の圧迫をとり除くとともに血行をよくします。

●運動の説明　順序　●動き　●ポイント

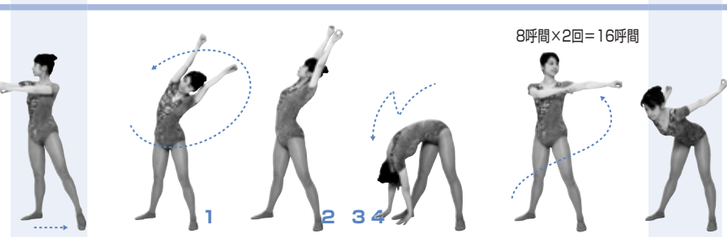
8

■片あしとびとかけ足あしぶみ運動
○左足を引きあげ右あしで2回とび（1、2）右あしを引きあげ左あしで2回とび（3、4）
○かけ足あしぶみ（5、6、7、8）
○おわりは直立

●最初の入りは予備動作として右あしを軽くあげ、その右あしで踏み切ります。片足上げは強く踏み切り、ももを高くあげます。かけ足あしぶみを軽快に行うことで、全身の血行をよくします。

9

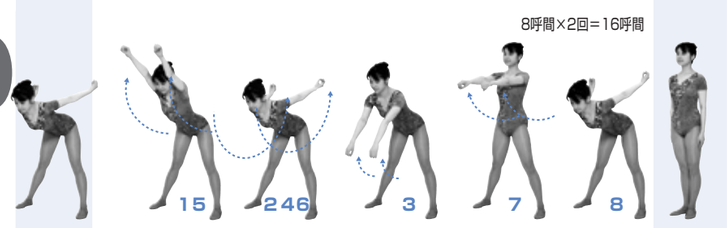
■からだねじりそらせて斜め下にまげる運動
○左あしを横に広く出しながら左にねじりそらせて（1、2）
○右下に2回まげ（3、4）
○起こすと同時に両腕を左に用意して今度は反対側に
○おわりは両腕を後ろに



●最初の入りは両腕を右にあげると同時に左あしを横に出します。全体の運動量がなめらかにできるように腕の振りを大きくし、上半身の脱力を上手に使ってください。（斜め下にまげるときは第1体操9の運動を参照）背骨全体を柔らかくします。

10

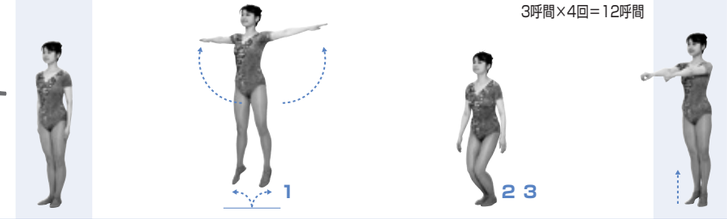
■からだを倒す運動
○からだを前に倒して、腕を上と後ろに（1、2）（5、6）
○腕を前と後ろに（3、4）
○からだを起こして腕を振る（7、8）
○おわりは左あしをひきつける



●あごをひき、胸を張って腰を少し後ろへ引き、背中がまるくならないように注意してください。腕の振りに合わせて、上半身を上下にゆすります。背筋をひきしめます。

11

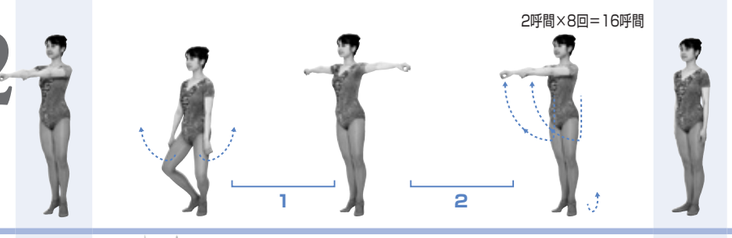
■両あしでとぶ運動
○3拍子で、開いて（1）閉じて、閉じて（2、3）ととび、腕はそれに合わせて横と下に
○おわりは腕を前にあげかかとをあげる



●開いてとぶ時は大きく、閉じてとぶ時は軽く。つま先に力を入れて軽快にとんでください。呼吸器官と循環機能の働きを高めます。

12

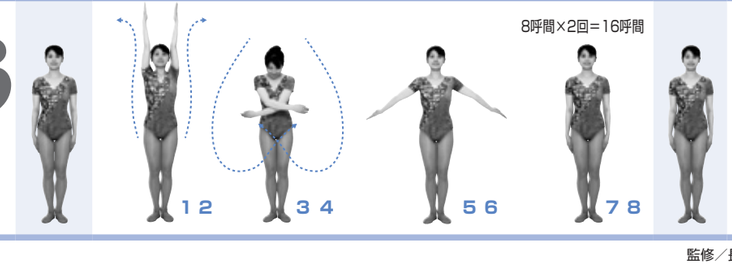
■腕を振ってあしをまげのばす運動
○腕を前から振りおろし横に振りながら、あしのまげのばし（1）
○横から振りおろして前に振りながらかかとをおろしてあげる（2）
○おわりは腕をからだの横に



●腕を前から横へ直角に振り、かかとをおろしてあげるところがこの運動のこつです。（第1体操の2、12の運動と同じ要領です。）
整理運動の役割をし、呼吸を整えます。

13

■深呼吸の運動
○腕を前から上にあげて（1、2）
○横からおろして前に交差（3、4）
○斜め後ろに開いて（5、6）
○腕をもどす（7、8）



●腕をのばして大きく上にあげ、胸をひきあげるように広げます。交差は深くして胸を縮めるようにし呼吸を調整します。

監修／長野 信一・多胡 肇　©NHK

「ラジオ体操」をもっとご理解いただくために

NHK DVD
「NHKテレビ体操」（2,800円+税）
NHKエンタープライズ
☎0120-255-288
http://www.nhk-ep.com/

NHK CD
「ラジオ体操 みんなの体操」（1,250円+税）
NHKサービスセンター
☎0570-000-787（ナビダイヤル）
http://shop.nhk-sc.or.jp/

NHKテキスト
「NHKテレビ・ラジオ体操」（1,000円+税）
NHK出版
☎0570-000-321（ナビダイヤル）
http://www.nhk-book.co.jp/

＊送料は別途かかります。
＊それぞれのホームページからもご注文いただけます。