

KENKO 20 歳



ラジオ体操で健康づくり

ラジオ体操は、軽快なリズムに合わせて、体全体を動かすことによって、筋肉の緊張をほぐし肩こりの改善や疲労回復など、全身の調子を整えることができるといわれています。「背筋をのばす」「からだをねじる」などポイントを押さえて行くとさらに効果的です。また、少し速めのウォーキングと同程度の強さであり、日頃ウォーキングを行われている方にも、天候に左右されず、継続するのに適した運動と言えます。健康づくりのために、体を動かす種目の1つとして、ラジオ体操を普段の生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

や
ら
じ
お
体
操
第
1
▶▶▶



① のびの運動



② 腕を振って脚を
曲げ伸ばす運動



③ 腕を回す運動



④ 胸を反らす運動



⑤ カラダを横に
曲げる運動



⑥ カラダを前後に
曲げる運動



⑦ カラダを
ねじる運動



⑧ 腕を上下に
伸ばす運動



⑨ カラダを斜め下に
曲げ胸を反らす運動



⑩ カラダを回す
運動



⑪ 両脚で跳ぶ運動



⑫ 腕を振って脚を
曲げ伸ばす運動



⑬ 深呼吸