

# みんなの体操(テレビ体操)

ラジオ体操指導者 前田貞明

ステップ	内容	難易度	注意点 (ポイント)
1番	手と腕の運動	★★	①手の開きと握りはどちらも強く。 ②手首を振る・リラックス。 ③コブシを作って力強く脇下まで引き寄せる。
2番	胸の運動	★★	①両腕を垂直気味の上げる。開き過ぎないように注意 ②腕の上下運動がポイント
3番	上体ゆすりの運動	★★★	① 軽快に、踵を上げ、ひざを曲げリズムカルに。 最初は普通に、次に大きく上下に。 ② 慣れてきたら左右に体を曲げる。この時踵は常に上下させる。相当ハードな運動。
4番	首の運動	★★	①まずは前後に曲げる、次に左右に肩に近づけるように曲げる。 最後に左右に回す。② ③
5番	突き出し運動	★★★	① 右腕・手は握り右側面に近づける。 ②リズムに合わせて右腕を思い切り反対側上辺に突き出す。 ③ 瞬発力を養う。
6番	足と腰の運動	★★★★	①この体操の中核である。足と腰を鍛える。 ②音楽に合わせて動作は早くならないように注意。むしろゆっくりムードが大切。 ③ バランスを保ちフラフラしないように手足と腰でコントロール。
7番	腕と足の運動	★★★	①手を前後にリズムカルに振り、足は曲げ伸ばし動作で踵の上げ下げをする。②かかとは地面から上げ、下げをする。 ③ 相当きつい運動になっている。
8番	深呼吸	★★	① 踵は上げない。 ②指先はピシッと伸ばす。背中を丸める。手のひらは外側に向ける。 ③ストレス解消に効果あり。