

## ラジオ体操第2. 文責 公認ラジオ体操指導者 前田貞明

ステップ	内容	難易度	注 意 点 (ポイント)
1 番	全身をゆする運動	★	①つま先のバネを使って。②全身の血行アップ。 ③リラックス
2 番	腕と脚を曲げ 伸ばす運動	★★★	①かかとは思い切り上げる。②腕の上下運動がポイント
3 番	腕を前から開き 回す運動	★★	①肘を伸ばしなるべく水平に。②肩甲骨の動きを保って・ 肩こり解消。
4 番	胸を反らす運動	★★	①胸を開いて猫背解消・バスト上向き若返り。②手のひら を反す。③顔は少し上目で天は仰がない。ほぼ前向き 姿勢。
5 番	体を横に曲げる運動	★★★★	①手をわきの下に。②みぞおちを中心に曲げる。 ③腕は水平まで戻す。骨盤は固定し体側を伸ばす。 体幹側屈のストレッチ。
6 番	体を前後に 曲げる運動	★★★★	①腰椎をコントロール・疲れにくい体。②上半身・頭 の力を抜いて前屈。③手・腕は後ろまできっちり引く。
7 番	体をねじる運動	★★★★	①強い水平ひねりでくびれ復活。②かかとは地面に・膝・ 骨盤もしっかり固定で体幹強化。②下半身が流れてい ませんか。③顔は手先を見る。
8 番	片脚跳びと駆け足	★★★★	①骨盤を傾けないように・モモをしっかり上げる。②真 上にジャンプ。猫背や傾かないように。③後半・つま 先は床から離さない。かかとも同時に上下運動。
9 番	体をねじり反らして 斜め下に曲げる運動	★★★★	①腰をねじる・正面を向く。②左足を横に出し両腕 を右側に上げる。③(複雑で最難度の動き)
10 番	体を倒す運動	★★★★	①背中に溝を作るように。②股関節から曲げる。③両腕 は後ろまで大きく引く。④一度起き上がる。
11 番	両足で跳ぶ運動	★	①肩の力を抜いて軽やかにジャンプ・骨美人。 ②肩の力を抜く・フワフワ。柔らかく弾むように跳ぶ。
12 番	腕を振って脚を 曲げ伸ばす運動	★★	①かかとは上げたまま。②お尻に力を入れる。③腕の力を抜 いてストンと下す。ももの外側に触れる。最後迄丁寧に。 かかとは腕を振り下ろしの一瞬のみ下すが後は上げたまま。
13 番	深呼吸	★	①かかとは上げない。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。