

# 平成26年度 レクリエーション・インストラクター養成講習会

新たに7名の有資格者が誕生しました。よろしくお願いします。

いつでも、どこでも、だれにでも役立つレクリエーション。

理論・ゲーム・ソング・ダンスなど、的確で、丁寧な指導のもと、楽しく資格が取得できました！



山口県が誇る講師の皆さんの、熱意と愛情あふれる講義を体験しました！



平成27年度も、7・8・9・10・11月に開催する予定です。ご参加をお待ちしております。

※ 詳しくは、山口県レクリエーション協会事務局(083-934-5510)までお問い合わせください。

## 「ラジオ体操第1」ワンポイント講座(その1)



今号から、各地の方言バージョンで人気沸騰中の「ラジオ体操」にスポットを当ててみます。

現在のラジオ体操は3代目にあたります。初代のラジオ体操は昭和3年に「第一」、7年に「第二」、14年に「第三」の放送が始まりましたが、終戦で中止になりました。2代目のラジオ体操は、昭和21年に「第1」、「第2」、「第3」が同時に放送開始されますが、翌22年に1年5か月で中止になりました。3代目は昭和26年に「第1」、27年に「第2」が放送され、現在に至っています。今のラジオ体操は、当時の郵政省簡易保険局(現かんぽ生命)が、国民が健康になるようにと始めた体操で、当時の文部省、NHKと協力して作ったので、総合的な素晴らしい健康体操になっています。ただし正確に行わないと効果は半減してしまいます。それでは正確な動きを解説していきます。

《監修：山口県ラジオ体操連盟 副会長 吉野信朗》

### 1 伸びの運動 (4呼間×2回=8呼間)

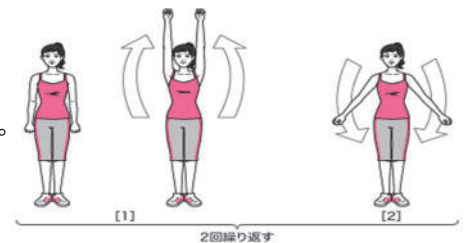
[1] 腕を前から上に上げて(1,2)

[2] 横から下ろす(3,4)

・上記動作を繰り返し(5,6,7)、(8)で腕を前に交差してかかとを上げる。

**ポイント**…かかとを上げず、手は軽く握り重量上げのように耳の横に引き上げる。

**効果**…よい姿勢になる、肩こり予防



2回繰り返す

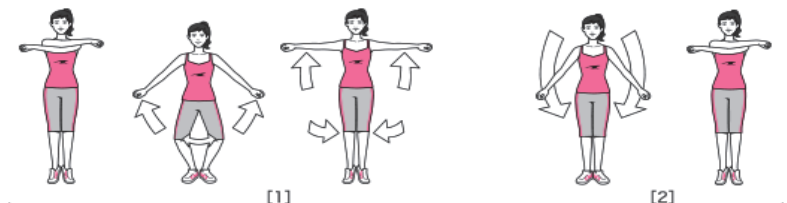
### 2 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動 (2呼間×8回=16呼間)

[1] 腕を横に振りながら脚の曲げ伸ばし(1)

[2] 腕を振り戻して交差しながら、かかとを下ろして上げる(2)

**ポイント**…かかとを床につけないようにひざを上げ下げし、手を下げる時に一瞬だけかかとを床につける。

**効果**…腕・脚の筋肉の血行の促進、肩こり予防、尻・脚のシェイプアップ



8回繰り返す

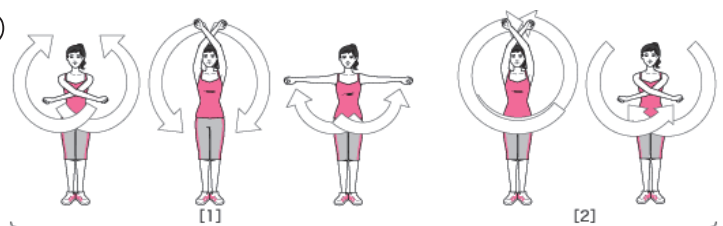
### 3 腕を回す運動 (4呼間×4回=16呼間)

[1] 腕の外まわし(1,2)

[2] 腕の内まわし(3,4)

**ポイント**…かかとを上げずに肘を伸ばし、水が入ったバケツを振り回すように回す。

**効果**…肩こりや首筋の疲れの軽減



4回繰り返す

つづきは、次号で

《かんぽ生命HPより<図解>ラジオ体操第一から引用》