

「ラジオ体操第1」ワンポイント講座（その3）



第39号に引き続き、正確な「ラジオ体操第1」を解説していきましょう。

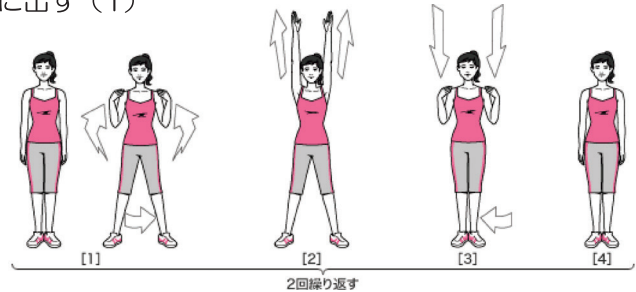
なお、効果については、考えられるものをあげていますが、

感じ方には個人差があります。

《監修：山口県ラジオ体操連盟 会長 吉野信朗》

8 腕を上下に伸ばす運動（8呼間×2回＝16呼間）

- [1] 腕を肩の位置に曲げると同時に、左脚を横に出す（1）
- [2] 腕を上へ伸ばし、かかとを上げる（2）
- [3] 腕を肩の位置に下ろし曲げ、かかとを下ろす（3）
- [4] 腕を下に伸ばし、左脚をもどす（4）
- [5] 次に右脚を横に出してくり返す（5,6,7,8）

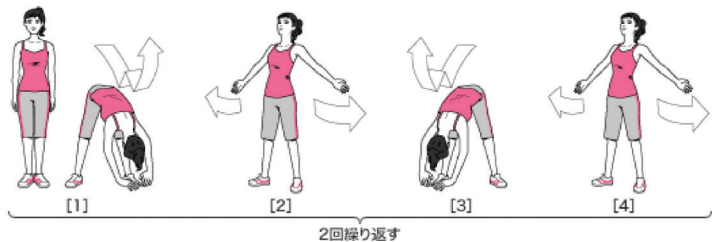


ポイント…曲げる時は脇を締めて、
伸ばす時はかかとを上げ指先を伸ばす。
指先の移動は最短距離で素早く行う。

効果…素早さと力強さを身につける、肩こり防止、背中美人、尻・ふくらはぎの引き締め

9 体を斜め下に曲げ胸を反らす運動（8呼間×2回＝16呼間）

- [1] 左脚を横に出して上体を左下に弾みをつけて2回曲げる（1,2）
- [2] 上体を起こして正面を向き、腕を後ろに引き、胸を反らせる（3,4）
- [3] 上体を右下に弾みをつけて2回曲げる（5,6）
- [4] 上体を起こして正面を向き、腕を後ろに引き、胸を反らせる（7,8）
- [5] おわりは腕を右側に用意



ポイント…曲げる時は上体の力を抜いて、
弾みをつけながら斜め下に曲げ、
正面でせりあがるように起こし、起こした時は手のひらを返して大きく息をする。

効果…腰部の負担の軽減、バストアップ、
二の腕の引き締め、疲労回復

つづきは、次号で

《図は、かんぼ生命HP『<図解>ラジオ体操第一』から引用》

◆◆◆ 賛助会員募集 ◆◆◆

一般社団法人山口県レクリエーション協会は、余暇の充実と健康の保持・増進、スポーツ・レクリエーション活動の健全な普及・発展を通じて、よりよい社会の実現を目指し、事業を展開しています。このような当協会の目的に賛同し、ご支援いただける賛助会員（企業・団体・個人）を広く募集しております。

賛助会員 一口 5,000 円、特別賛助会員 一口 30,000 円、特別名誉賛助会員 一口 50,000 円 です。
随時受け付けています。皆様のご協力をお願いいたします。

（一社）山口県レクリエーション協会 賛助会員の皆様

（敬称略・順不同）

《特別名誉会員》 山口放送株式会社
《特別賛助会員》 明石和子、長崎浩明、明石誠一
《賛助会員》

【個人】 河田健雄、川上 豊、田村洋幸、福田和子、山村邦子、安井富春、西山 晋、片山洋子、竹重三恵、藤井チサ子、河野みち子、中邑繁代、堀野留美子、安井あつ子、飯島朋子、松戸芳明、管田五男、斉藤博明、高松栄子、飯島 護、富田輝美、丸林奈保子、崎本みどり、原田多恵子、中田 徹、山本理恵子、国森章子、山口放送株式会社有志、南波敏子、吉野信朗

【団体】 (株)ライジング企画、山口県グラウンド・ゴルフ協会、岩国管内レクリエーション指導者協議会
下関市レクリエーション協会

【平成 27 年 4/1～平成 27 年 11/20 受付】

平成 27 年度累計 581,000 円（賛助会員、特別賛助会員、特別名誉会員）