

「ラジオ体操第1」ワンポイント講座（その4）



このシリーズも今回が最終回。正確な「ラジオ体操第1」を解説いたします。
 なお、効果については、考えられるものをあげておりますが、
 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》

10 体をまわす運動（8呼間×2回＝16呼間）

- [1] 腕を右から大きく振り回しながら、体を左からぐるっと大きく回す（1,2,3,4）
- [2] 次に右から回す（5,6,7,8）
- [3] おわりは左脚をもどして直立

ポイント…タオルを持っているかのように手の幅を変えず、水が入っているバケツを遠心力で回すように腕を大きく1周半回す。

効果…腰部の負担の軽減、
 内臓器官の動きの促進、体の歪みを治す、
 ウエストを細くする、便秘の解消

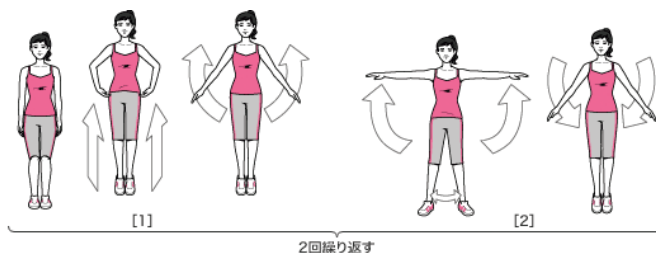


11 両脚で跳ぶ運動（8呼間×2回＝16呼間）

- [1] 両脚をそろえて4回跳び（1,2,3,4）
- [2] 次に脚を開いて閉じて開いて閉じてと、跳びながら腕を横に上げて下ろす（5,6,7,8）
- [3] [1][2]を2回繰り返す。
- [4] おわりは腕を前に交差してかかとをあげる

ポイント…始めは軽く、開閉跳びは強く大きく跳ぶ。

効果…全身の血行を良くする、
 体の緊張をときほぐす、
 骨を強くする、脂肪の燃焼、
 ふくらはぎの引き締め

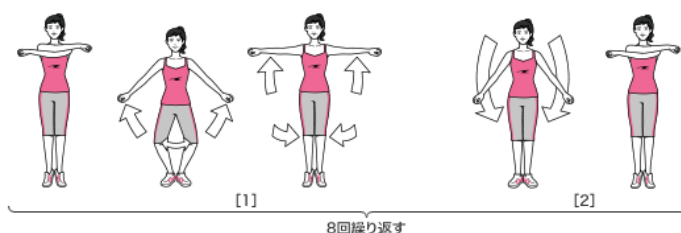


12 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動（2呼間×8回＝16呼間）

- [1] 腕を横に振りながら脚の曲げ伸ばし（1）
- [2] 腕を振りもどして交差しながら、かかとを下ろして上げる（2）
- [3] おわりは腕を体の横に

ポイント…かかとをつけないように脚を曲げ伸ばし、手を下げる時に一瞬だけかかとをおろす。

効果…全身の血行の促進、肩こり予防、
 転倒予防、尻・ふくらはぎの引き締め、
 緊張をほぐす

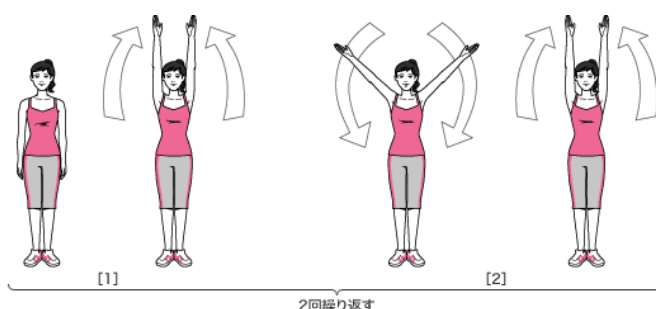


13 深呼吸（4呼間×4回＝16呼間）

- [1] 腕を前から上に上げて（1,2）
- [2] 横から下ろす（3,4）

ポイント…ゆっくり指先まで伸ばしながら息を吸い、腕をおろしながら息を吐く。

効果…体を平常時の状態に戻す、
 緊張をほぐす、呼吸器の強化



《図は、かんぽ生命HP『<図解>ラジオ体操第一』から引用》

このたびの「熊本地震」により、被災された皆様方に、心よりお見舞い申し上げます。

◆◆◆ 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）

《特別賛助会員》 信田百合夫、（株）ライジング企画

《賛助会員》

【個人】 高場茂美、富田輝美、富永恵美子、生田由美子、森下栄美子、山藤好江、赤松弘子、上野達也、大木雅子、三戸安代、牧憲一郎、三原悦子、金子宏道、阿武文江、福永雅子、立川智里、谷井美佐子、尾崎有里子、田中留実子、田邊明美、岡本ルミ、沖村文子

【団体】 宇部民踊愛好会、下関市レクリエーション指導者協議会 【平成 27 年 11/21～平成 28 年 3/31 受付】

平成 27 年度累計 1,321,000 円（賛助会員、特別賛助会員、特別名誉会員） ありがとうございます。

訃報

謹んでお知らせいたします

（一社）山口県レクリエーション協会理事（昭和 54 年～平成 13 年）

田中 傅 様（享年 88 歳） 平成 28 年 1 月 20 日御逝去

ご冥福をお祈りいたします

【編集後記】

冬から春にかけて、お天気の変化がめまぐるしく人間の私は大慌てしましたが、梅や桜は、ちゃんと咲いてくれました。今年の夏はどんな夏になるのでしょうか。楽しい夏になるよう、当協会もお手伝いします！【H】



スポーツくじ(toto・BIG)の収益は、日本のスポーツを育てるために使われています。

www.toto-growing.com 19歳未満の方の購入又は譲り受けは法律で禁じられています。払戻金も受け取れません。運営・販売：独立行政法人日本スポーツ振興センター