

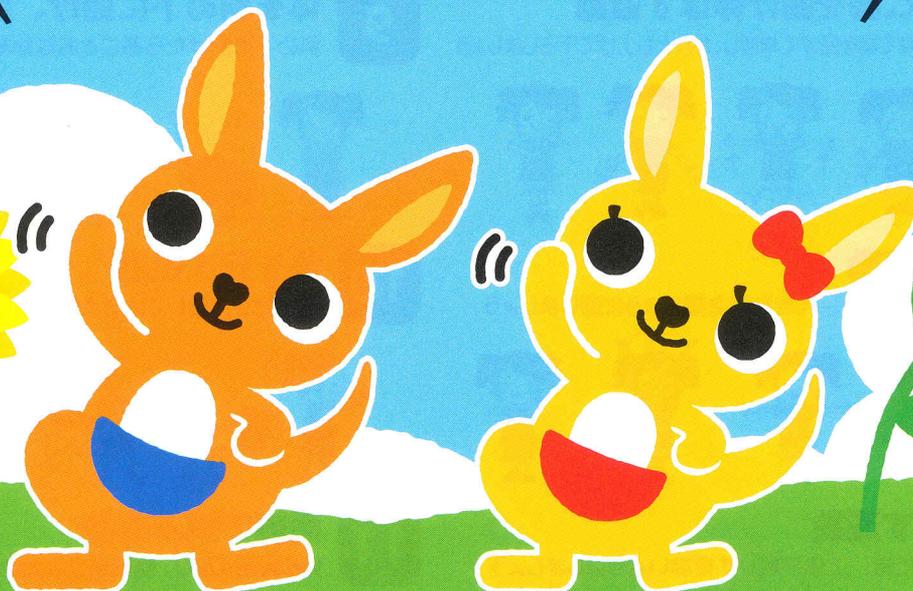
2019年度 夏期巡回



ラジオ体操・みんなの体操会

午前6:30~NHK ラジオ第1で全国に生放送!!

みんな元気に、いち、に、さん!



8月16日(金) 午前6:00~

「参加記念品」
プレゼント!



晴天会場

ミライon図書館駐車場

長崎県大村市東本町481

※熱中症対策のため飲料をお持ちください。



雨天会場

大村市体育文化センター
(シーハットおおむら)

長崎県大村市幸町25-33

※雨天の場合は室内履きをお持ちください。
※雨天会場は狭小のため入場制限をいたします。ご了承ください。

連絡先

大村市 スポーツ振興課 TEL0957-53-4111

平日8:30~17:30

●主催：株式会社かんぽ生命保険、NHK、NPO法人全国ラジオ体操連盟

●共催：大村市

●後援：大村市体育協会、大村市スポーツ推進委員協議会

●協力：日本郵便株式会社

●主管：株式会社かんぽ生命保険佐世保支店、NHK長崎放送局、長崎県ラジオ体操連盟

ミライon図書館
(長崎県立・大村市立一体型
図書館)完成記念

全国の開催地や開催日程、過去の開催模様はこちらからチェックしてください! ▶▶▶

巡回ラジオ体操

検索



正しいラジオ体操を学ぼう!!

ラジオ体操は、健康保持増進に役立つ運動方法として、広く生活の中に取り入れられ、長きにわたりみなさまに愛されています。かんぽ生命では、これからもみなさまの健康作りにお役立ていただけるよう、NHK、NPO法人全国ラジオ体操連盟と共同でラジオ体操・みんなの体操の普及推進に努めてまいります。



ラジオ体操

第一

1 伸びの運動

腕をよく伸ばして、ゆっくり高く上げ、背筋を伸ばしましょう



2 腕を振って、脚を曲げ伸ばす運動

腕の振りに合わせて脚を曲げて伸ばし、かかとも上げて下ろしましょう



3 腕を回す運動

肘をしっかり伸ばして、大きな円を描くように回しましょう



4 胸を反らす運動

腕を上あげた時、上体が反りすぎないようにしましょう



5 体を横に曲げる運動

腕を耳の横に上げ、体を真横に曲げましょう



6 体を前後に曲げる運動

力を抜き、膝を伸ばしたまま前に深く曲げ、後ろ反りは上を見ましょう



7 体をねじる運動

脚が動かないように腕を振り、腕と同じ方向に首もねじりましょう



8 腕を上下に伸ばす運動

素早い動作を心がけ、きびきびと動きましょう



9 体を斜め下に曲げ、胸を反らす運動

斜め下に曲げたらあごとおなかを引いて胸を反らしましょう



10 体を回す運動

膝や肘を伸ばして大きく体を回しましょう



11 両脚で跳ぶ運動

始めは軽く跳び、開閉跳びは大きく跳んで強弱をつけましょう



12 腕を振って、脚を曲げ伸ばす運動

腕の振り、脚の曲げ伸ばしに合わせて、呼吸を整えましょう



13 深呼吸の運動

深く呼吸をし、運動の疲れを残さないようにしましょう

