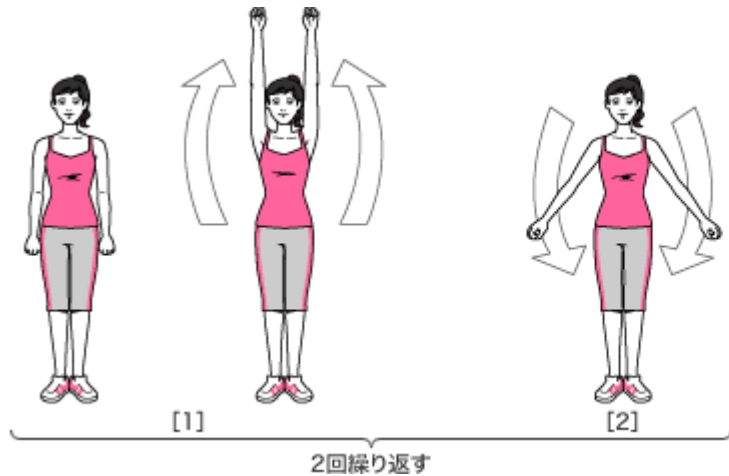


<図解>ラジオ体操第一 (かんぽ生命より引用)

①背伸びをする

- 背筋を十分に伸ばして、よい運動姿勢をつくります。



肩の関節の運動です。

[1]で三角筋・棘上筋

[2]で大胸筋・広背筋・大円筋

- [1]腕を前から上に上げて、背伸びをする。
- [2]腕を横から下ろす。
- この動作を2回繰り返す。

～ポイント～

手は軽く握る。

腕を上げたとき、耳の横にくるように上げる。

息を吸いながら、ゆっくり腕を上げる。

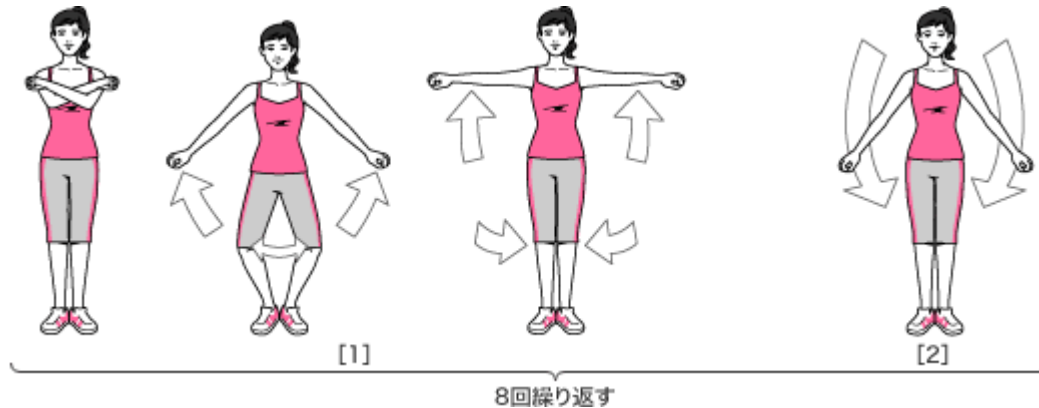
かかとは上げない。息を吐きながら腕を横から下ろす。

～悪い例～

背が曲がり、腕がよく伸びていない。

②腕を振って脚を曲げ伸ばす

- 腕と脚を刺激して、全身の血行を促進します。



- [1]腕を振りながら、脚の曲げ伸ばしをする。
- [2]腕を振りもどして交差しながら、かかとを下ろして、また上げる。
- この動作を8回繰り返す。

～[1]の動作ポイント～

- 脚を曲げながら、腕を横に振り上げる。
- 腕は真横まで上げる。
- ひざを伸ばしてかかとを上げる。

～悪い例～

姿勢が悪い。
おしりが出る。
かかとがついている。

肩・膝・股関節の運動です。

[1]肩・・・三角筋・棘上筋

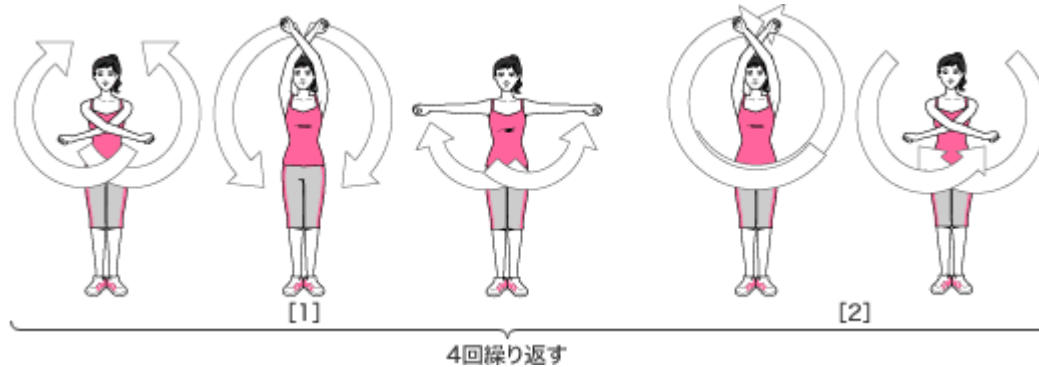
膝・・・大腿二頭筋・半膜様筋・半腱様筋・大腿四頭筋

股・・・腸腰筋・大腿筋膜張筋・大殿筋・ハムストリング

[2]肩・・・大胸筋・大円筋・広背筋

③腕を回す

- 肩関節を柔軟にし、肩コリや首筋の疲れをとります。



肩の運動です。

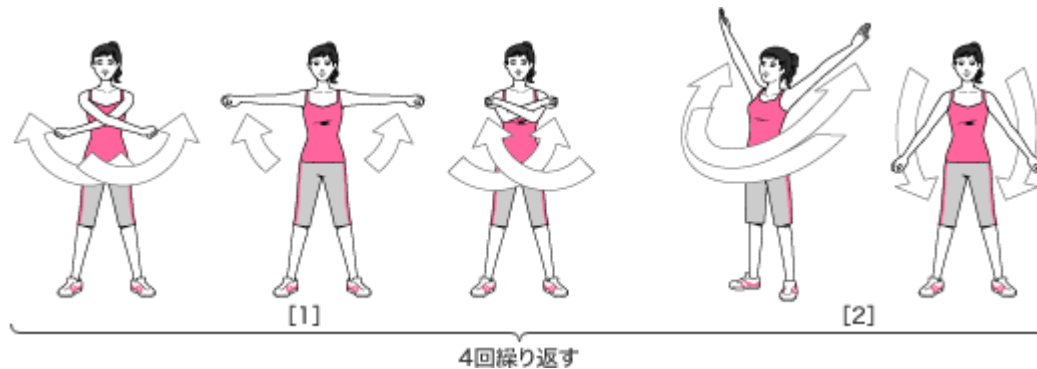
[1]で三角筋・棘上筋

[2]で大胸筋・広背筋・大円筋

- [1]腕を下から外側に大きく回す。
 - [2]逆方向から外側に大きく回す。
 - この動作を4回繰り返す。
- ～[1]の動作のポイント～
- ひじを伸ばす。
 - 腕は体の横へ回し、後ろへ回さないように。
- ～[2]の動作のポイント～
- 腕は頭の上で交差する。
 - 肩を中心に大きく回す。
 - かかとは上げない。

④胸を反らす

- 腹部を大きく広げて胸の圧迫を取り除き、呼吸機能を促進させます。



肩・肘・体幹の運動です。

[1]肩・・・三角筋・棘上筋

大胸筋・大円筋・広背筋

肘・・・上腕二頭筋・上腕筋・腕橈骨筋

股・・・大腿筋膜張筋・中殿筋

[2]肩・・・三角筋・棘上筋

大胸筋・大円筋・広背筋

肘・・・上腕三頭筋・肘筋

体幹・・・脊柱起立筋・短背筋群

- [1]脚を横に出しながら、腕を横に振る。
- [2]その腕を横に出しながら、腕を横に振る。
- この動作を4回繰り返す。

～ポイント～

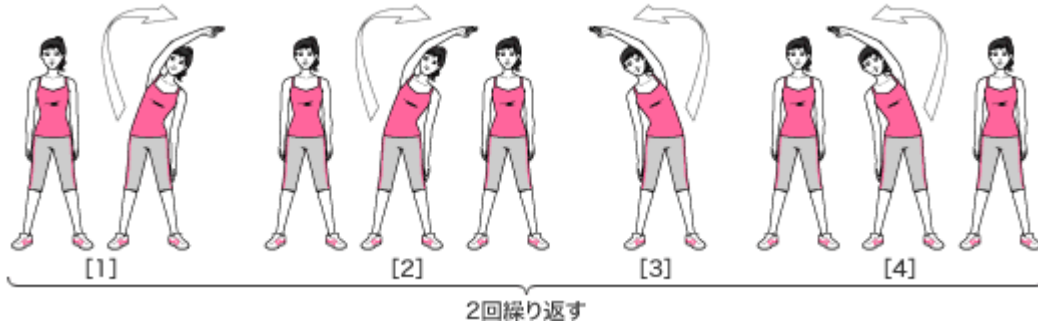
- 指先まで伸ばす。
- あごを引き、手で上方へ引き上げるように。
- 胸を反らす。
- 手のひらを返す。
- 脚は肩幅よりやや広く開く。

～悪い例～

- 首が立ち、頭が残っている。・腰を反らないように！
- おなかが出ている。・ひざが曲がりやすい。

⑤体を横に曲げる

- 横曲げで背骨を柔軟にします。わき腹の筋肉を伸ばすため、消化器官の働きを促進します。



肩・体幹の運動です。

[1]肩・・・[1]で三角筋・棘上筋

[2]で広背筋・大円筋

体幹・・・外腹斜筋・内腹斜筋・脊柱起立筋・腰方形筋

- [1]右腕を横から上に振り上げて、体を左に曲げる。
- [2]体を起こしてもう1回左に曲げる。
- [3]左腕を横から上に振り上げて、体を右に曲げる。
- [4]体を起こしてもう1回右に曲げる。
- この動作を2回繰り返す。

～ポイント～

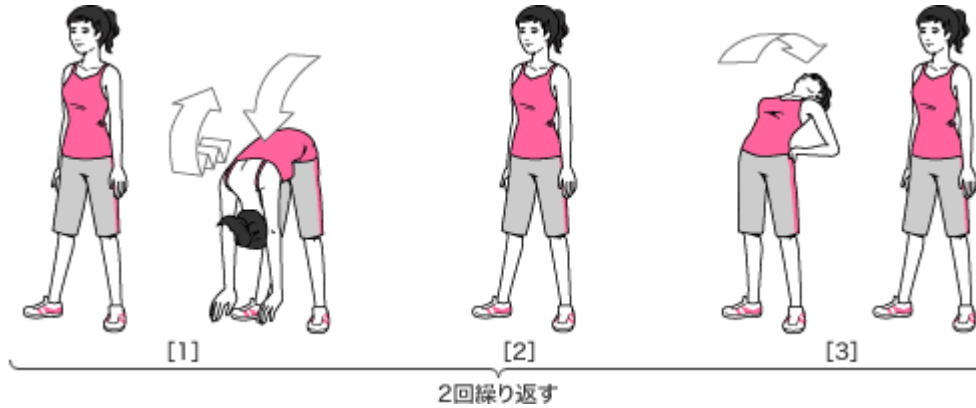
- 腕は横から上に振り上げる。
- 腕は耳の上にくるように。
- わき腹の筋肉を伸ばす。
- 胸の側部から首にかけてを、真横に曲げる。

～悪い例～

- 腕が真横でなく、前方に曲げている。
- 前かがみになっている。

⑥体を前後に曲げる

- 腰椎部の柔軟性を高めて腰部の圧迫を除くため、腰痛予防になります。



- [1]体幹・・・腹直筋・外腹斜筋・内腹斜筋
股・・・腸腰筋・大腿直筋・恥骨筋・大腿筋膜張筋
- [2]体幹・・・脊柱起立筋・短背筋群
- [3]体幹・・・脊柱起立筋・短背筋群
股・・・大殿筋・ハムストリング(大腿二頭筋・半腱様筋・半膜様筋)

- [1]上体を前に、3回弾みをつけて曲げる。(弾みはつけないほうが安全です)
- [2]深く曲げたら上体を起こす。
- [3]手を腰にあて、上体を後ろに反らし、上体を起こす。
- この動作を2回繰り返す。

～[1]の動作のポイント～

- 上体の力を抜く。息を止めない。

～[3]の動作のポイント～

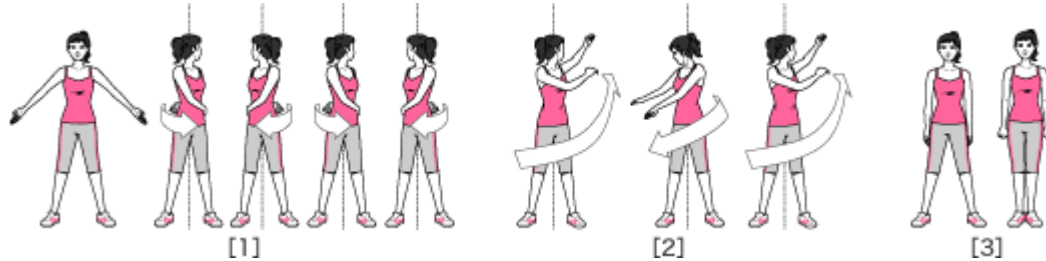
- 視線は後ろに。両手で腰を前に押し出すようにする。ゆっくり反らしながら息を吐く。

～悪い例～

- 上体に力が入り、頭が上がっている。(関節がつっぱっている)
- ひざが曲がりやすい。
- 頭が後ろへ反らないで、起きたまま。・首に力が入っている。

⑦体をねじる

- 胴体の主要な筋肉を伸ばし、背骨を柔軟にし、腹部の圧迫を除きます。



[1]体幹・・・(同側)内腹斜筋・脊柱起立筋 (反対側)外腹斜筋・短背筋群

頸部・・・(同側)板状筋群・後頭下筋群・脊柱起立筋
(反対側)胸鎖乳突筋・短背筋群

- [1]腕を軽く振り、体を左、右、左とねじる。
- [2]左後ろ斜め上に、腕を大きく2回振り、体をねじる。
- [3]腕を体の横に止め、上体を正面にもどし、反対方向に繰り返す。終りは左脚を閉じ、腕は体の横につける。

～[1]の動作のポイント～

- 顔も後ろへ向ける。
- 腕を巻つけるようにして体をねじる。

～[2]の動作のポイント～

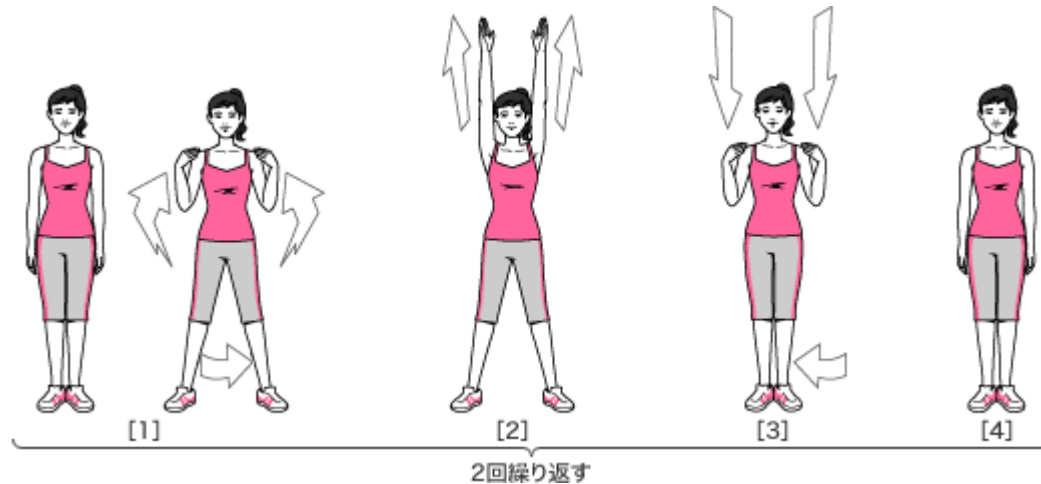
- 視線は手先に。
- 腕の振りを利用して上体をねじる。
- 腕は斜め上に振り上げる。
- 脚は開いたまま動かさない。

～[2]の動作の悪い例～

- 体がぐらついている(体の軸が曲がっている)

⑧腕を上下に伸ばす

- 腕を上下に曲げ伸ばすことで、全身を緊張させ、素早さと力強さを身につけます。



- [1] 腕を肩の位置で曲げると同時に、左脚を横に出す。
- [2] 腕を上伸ばし、かかとを上げる。
- [3] 腕を肩の位置まで下ろし曲げ、かかとを下ろす。
- [4] 腕を下に伸ばし、左脚をもどす。
- [5] 腕を曲げると同時に、今度は右脚を横に出して、同様に行う。
- この動作を2回繰り返す。

～[1]の動作のポイント～

- 肩を後ろに引く・ひじはわきの下につけ、後ろに引くようにする。

～[2]の動作のポイント～

- 指先を伸ばす・腕は勢いよく伸ばす・動作はきびきびと行う・かかとを上げる。

[1]の動作・・・腕が前に出ている。

[1]肘・・・上腕二頭筋・上腕筋・腕橈骨筋

股・・・大腿筋膜張筋・中殿筋

[2]肩・・・三角筋・棘上筋

肘・・・上腕三頭筋

[3]肩・・・大胸筋・広背筋・大円筋

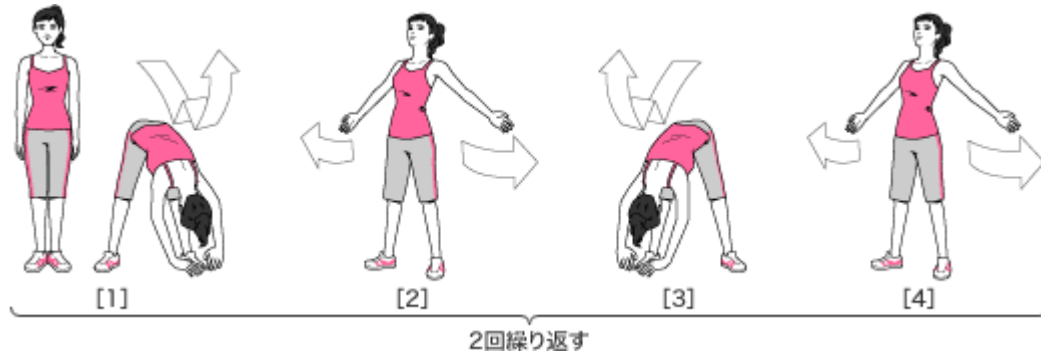
肘・・・上腕二頭筋・上腕筋・腕橈骨筋

股・・・内転筋群

[4]肘・・・上腕三頭筋

⑨体を斜め下に曲げる

- おしりから脚の後ろ側の筋肉を伸ばし、腰の圧迫を取り除きます。あわせて胸部を広げます。



- [1]体幹・・・腹直筋・外腹斜筋・内腹斜筋・腰方形筋・脊柱起立筋
 股・・・大腿筋膜張筋・中殿筋・腸腰筋・大腿直筋・恥骨筋
- [2]体幹・・・脊柱起立筋・短背筋群
 肩・・・三角筋・棘上筋・棘下筋・小円筋
 股・・・大殿筋・ハムストリング(大腿二頭筋・半腱様筋・半膜様筋)

[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。(弾みはつけないほうが安全です)

- [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]上体を右下に弾みをつけて2回曲げる。
- [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。
- この動作を2回繰り返す。

～[1]の動作のポイント～

- 弾みをつけて柔らかく伸ばす。・脚の後ろ側を伸ばす。・ひざを伸ばす。・息を吐き、つま先に両手をつけるような気持ちで。

～[2]の動作のポイント～

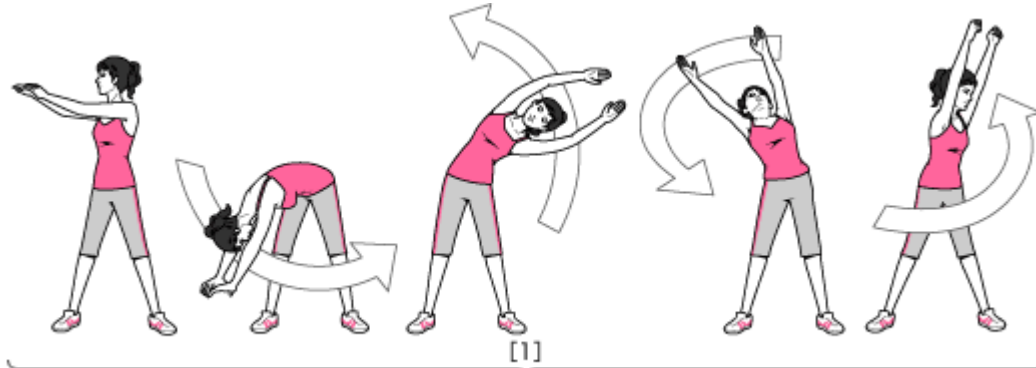
- 正面を向いて胸を反らす。・ひじを伸ばす。・手のひらを返して息を大きく吸う。・脚は大きく開く。

～[2]の動作悪い例～

- 正面を向かないで横を向いている。
- おなかが出ている。

⑩体を回す

- 腰の周りの筋肉を伸ばし、背骨を柔軟にします。腰の悪いくせや圧迫を、取り除きます。



逆方向も同様に回し〔2〕、〔1〕〔2〕を2回繰り返す

[1]体幹・・・腹直筋・外腹斜筋・内腹斜筋・腰方形筋・脊柱起立筋・短背筋群

肩・・・三角筋・棘上筋・大胸筋・大円筋・広背筋

- [1]腕を右から大きく振り回しながら、体を左から右へ回す。
- [2]同様に右から左へ体を回す。
- この動作を2回繰り返す。終りは左脚を閉じ、腕は体の横につける。

～ポイント～

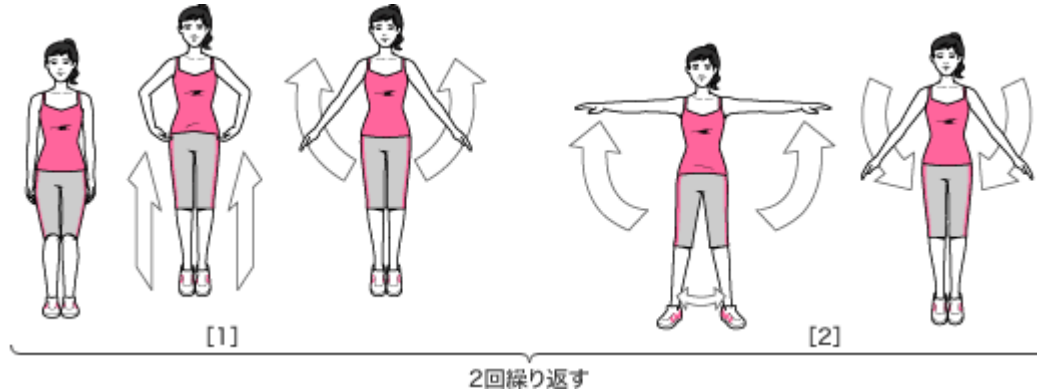
- 腕を大きく振り回す。
- ひじを曲げない。
- ひざを曲げない。
- 息を止めないように。
- 円を描くように横から後ろに大きく回す。

～悪い例～

- 上体と腕の動きがバラバラになっている。
- 腰を反らしすぎると腰を痛めるのでほどほどに。

⑪両脚で跳ぶ

- 脚部の筋肉を活発に動かすことで、全身の血行をよくし、体の緊張をときほぐします。(ジャンプしなくても効果はあります。)



[1]肩・・・三角筋・棘上筋

足首・・・長腓骨筋・腓腹筋・ヒラメ筋・足底筋

[2]肩・・・三角筋・棘上筋

大胸筋・大円筋・広背筋

股・・・大腿筋膜張筋・中殿筋

- [1]両脚をそろえて4回跳ぶ。
- [2]次に脚を開いて閉じると跳びながら、腕を横に上げ下ろす。
- この動作を2回繰り返す。

～[1]の動作のポイント～

- 上体の力を抜く。
- 両脚をそろえて軽く跳ぶ。

～[2]の動作のポイント～

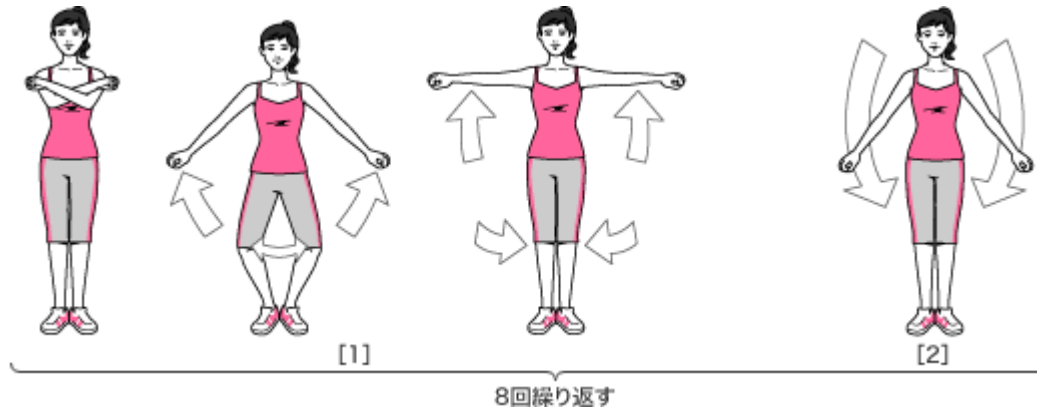
- 両腕は横に伸ばす。
- つま先まで使って弾んで跳ぶ。

～[2]の動作の悪い例～

- あごが上がっている。
- 腕が上がり曲がっている。
- ひざが伸びていない。

⑫腕を振って脚を曲げ伸ばす

- 腕と脚を刺激して、全身の血行を促進します。



[1]肩・・・三角筋・棘上筋

膝・・・大腿四頭筋・ハムストリング(大腿二頭筋・半膜様筋・半腱様筋)

股・・・腸腰筋・大腿筋膜張筋・大殿筋・ハムストリング(大腿二頭筋・半膜様筋・半腱様筋)

[2]肩・・・大胸筋・大円筋・広背筋

- [1]腕を振りながら、脚の曲げ伸ばしをする。
- [2]腕を振りもどして交差しながら、かかとを下ろして、また上げる。
- この動作を8回繰り返す。

～[1]の動作のポイント～

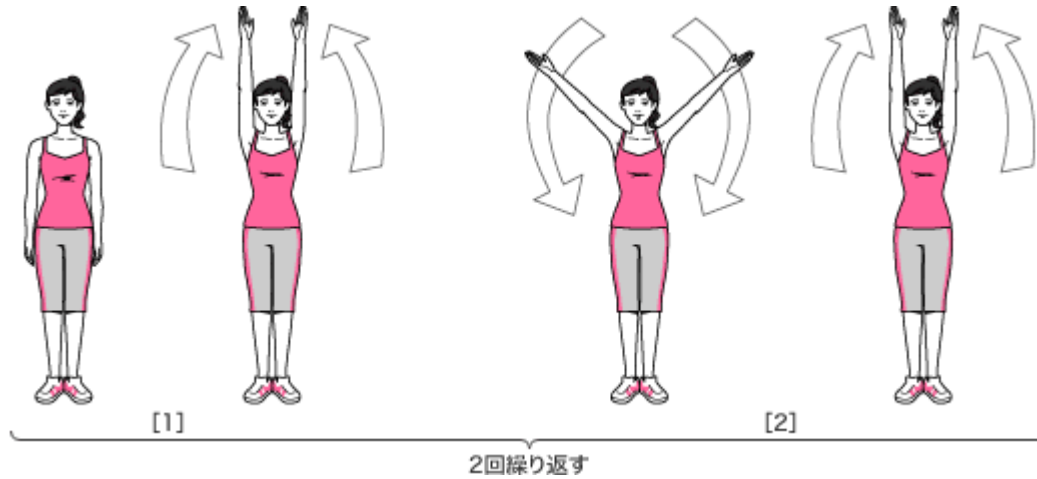
- 脚を曲げながら、腕を横に振り上げる。
- 腕は真横まで上げる。
- ひざを伸ばしてかかとを上げる。

～悪い例～

- 姿勢が悪い。
- おしりが出る。
- かかとがついている。

⑬深呼吸をする

- 呼吸を深くゆっくり行うことで、体を早く安静時の状態にもどします。



- [1]肩・・・三角筋・棘上筋
- [2]肩・・・大胸筋・大円筋・広背筋

- [1]腕を前から上、斜めに開きながら、ゆっくりと息を吸う。
- [2]腕を横から下ろしながら、息をゆっくりと吐く。
- この動作を4回繰り返す。

～[1]の動作のポイント～

- 指先まで伸ばす。
- ゆっくりと息を吸う。

～[2]の動作のポイント～

- 息をゆっくりと吐く。

～ラジオ体操のまとめ～

ラジオ体操はイメージが悪いが、ストレッチ体操という観点を持って、体が伸びている感覚を確かめながらゆっくり大きな動作で行うとすばらしい体操である。

音楽に合わせて行うのは、リズムが速く、動作が小さくなってしまい、ストレッチ感を得にくいため不適當である。

ラジオ体操は腰を反らせる動きが多いが、頑張っやりすぎると腰を痛める危険が大きいので、ほどほどに行う。

決まった回数をしっかり行うよりも、1回をじっくりと伸ばすように行うほうが効果が高い。

