

ラジオ体操第一、ちゃんとチェック!

Check!

✓ 1番目の「伸びの運動」

腕を真上に引上げ、足裏は地面を押して背筋を十分に伸ばしているか。

✓ 2番目の「腕を振って脚を曲げ伸ばす運動」

かかとの内側をつけたまま、かかとの上げ下ろしはできているか。



✓ 8番目の「腕を上下に伸ばす運動」

腕を上下に曲げ伸ばす時に手が体の近くを通り素早く動いているか。

✓ 9番目の「体を斜め下に曲げ、胸を反らす運動」

腕を斜め後ろに引くときに正面を向いて胸を反らせているか。

✓ 3番目の「腕を回す運動」

腕をしっかり伸ばして大きく回せているか。

✓ 10番目の「体を回す運動」

体を回す時に少し体を反らせ腰周辺の筋肉がよく伸びているか。

✓ 4番目の「胸を反らす運動」

指先まで伸ばして腕を斜め上まで引っ張り、胸を大きく広げているか。

✓ 11番目の「両脚で跳ぶ運動」

最初に跳ぶ時にひざを閉じ、きびきびとリズムカルに跳んでいるか。

✓ 5番目の「体を横に曲げる運動」

腕を伸ばして脇腹の筋肉がしっかり伸びているか。

Check!



✓ 12番目の「腕を振って脚を曲げ伸ばす運動」

次の深呼吸に向けて、運動をゆったりと丁寧に行っているか。

Check!



ゆったりと
丁寧に

✓ 6番目の「体を前後に曲げる運動」

体を後ろに反らせる時に、お腹から胸の筋肉をしっかり伸ばしているか。

✓ 7番目の「体をねじる運動」

脚に力を入れて下半身が動かないようにして体が十分にねじれているか。

✓ 13番目の「深呼吸」

息を大きく吸って深くゆっくりと呼吸できているか。