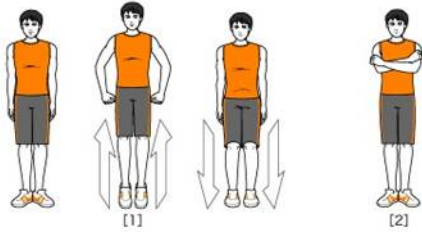


# ラジオ体操第2

## 1 全身をゆする

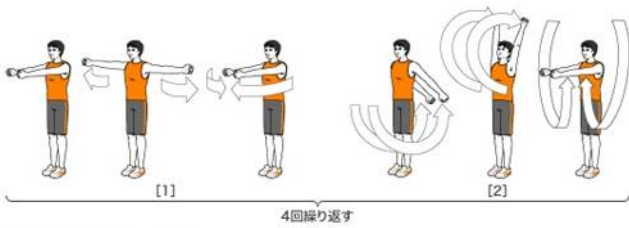
・全身の血行を促進し、体の緊張をまぐす。



[1] 体の力を抜いて、全身をもこまぐすように軽くゆする。  
[2] 終りは腕を前で交差する。

## 3 腕を開き、回す

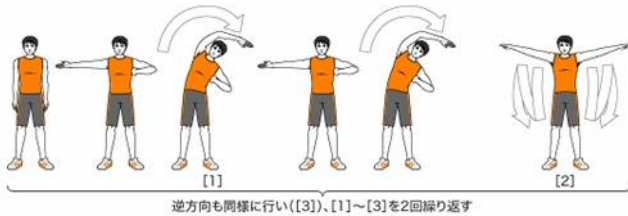
・肩の関節を柔らかくし、肩と胸の筋肉を伸ばし、肩コリを防ぐ。



[1] 腕を前から側に開いてもどす。  
[2] 腕を前から振り下ろして、前回しをする。  
この動作を4回繰り返す。

## 5 体を横に曲げる

・背骨を柔軟にし、腰部にかかる圧力が変わるため、消化器官の働きも促進する。

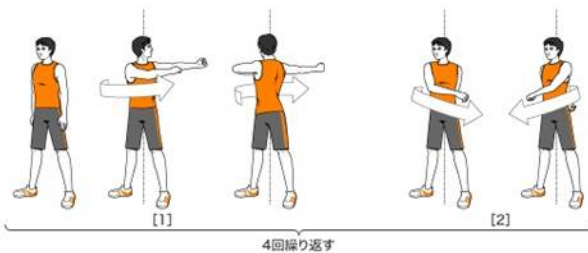


逆方向も同様に行い([3])、[1]~[3]を2回繰り返す

[1] 左手をわきの下にあて、右腕を横から上に振り上げ、弾みをつけて左曲げを2回行う。  
[2] 両手でももを横から2回たたく。  
[3] 左右を替えて同様に行う。  
この動作を2回繰り返す。

## 7 体をねじる

・腰部の筋肉をまぐし、背骨を柔軟にする。消化器官の働きをも促進させる。

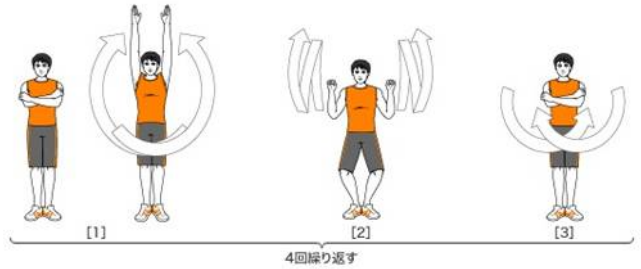


4回繰り返す

[1] 両腕をそろえて左、右と水平に強く振り、体をねじる。  
[2] 腕を体に巻きつけるように、軽く左右に振る。  
この動作を4回繰り返す。

## 2 腕と脚を曲げ伸ばす

・腕と脚の筋肉を伸ばす。全身の血行を促進する。



4回繰り返す

[1] 腕と脚の曲げ伸ばしを、弾みをつけて2回行う。  
[2] 腕を横から振り下ろす。  
この動作を4回繰り返す。

## 4 胸を反らす

・胸部を広げるため、胸への圧迫を取り除き、呼吸器官の働きを助ける。

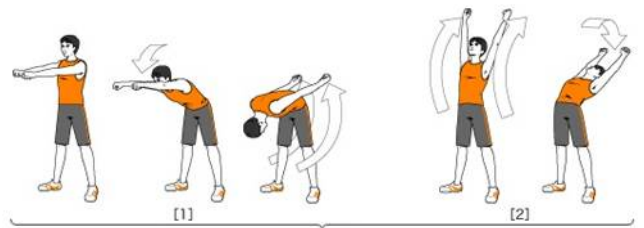


4回繰り返す

[1] 左脚を横に出しながら、腕を横から斜め上に上げて胸を反らす。  
[2] 腕を前に交差して、胸を深く前に曲げる。  
この動作を4回繰り返す。

## 6 体を前後に曲げる

・背骨を柔軟にする。腰部への圧力の変化が、消化器官の働きを助ける。

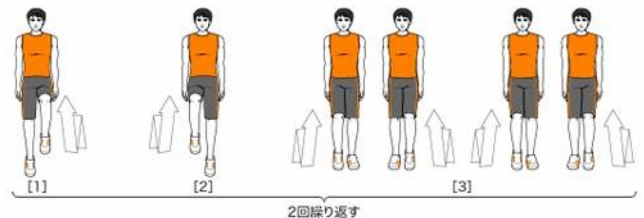


4回繰り返す

[1] 腕を前から弾みをつけて振りながら、上体を前下に2回曲げる。  
[2] 腕を前から上に振り上げて、腕の幅を広くしないよう上体を後ろに反らす。  
この動作を4回繰り返す。

## 8 片脚跳びとかけ足あし踏み

・脚を軽快に動かすことで、全身の血行を促進する。



2回繰り返す

[1] 左脚をろき上げて、右脚で高く跳ぶ。  
[2] 脚を替えて、左脚で高く跳ぶ。  
[3] 軽快にかけ足あし踏みをする。  
この動作を2回繰り返す。

## 9 体をねじり反らせて斜め下に曲げる

・ 胴体の筋肉を十分に伸ばし、背骨全体を柔軟にする。



2回繰り返す

- [1] 左脚を横に出しながら、両腕を右から左に大きく振り回し、上体を左にねじり反らせる。
  - [2] 上体を右下に2回曲げる。
  - [3] 上体を起こすと同時に、両腕を左に置き、反対側を行う。
- この動作を2回繰り返す。

## 11 両脚で跳ぶ

・ 跳ぶことで全身の血行をよくし、呼吸循環の働きを高める。



3拍子のリズムで軽快に、4回繰り返す

- [1] 脚を開いて跳ぶと同時に、腕を横に上げる。
  - [2] 脚を閉じて4回跳ぶ。このとき、腕は下ろす。
- 3拍子のリズムで軽快に跳ぶ。この動作を4回繰り返す。

## 13 深呼吸をする

・ 呼吸をゆっくり深く行い、体を安静時の状態にもどす。

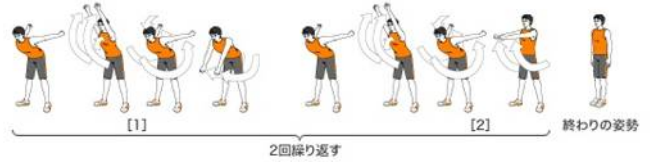


2回繰り返す

- [1] 両腕を前から上に上げ、やや斜めに開きながら息を吸う。
  - [2] 腕を横から下ろして前で交差しながら、息を吐く。
  - [3] 腕を斜め後ろに開いて胸を開き、息を吸う。
  - [4] 腕を横にもどしながら、息を吐く。
- この動作を2回繰り返す。

## 10 体を倒す

・ 上半身をゆすることで、背中の筋肉を引き締める。



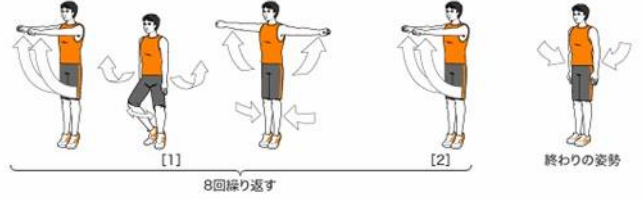
2回繰り返す

終わりの姿勢

- [1] 体を前に倒して、両腕を上、後ろ、前、後ろに振る。
  - [2] 両腕を上と後ろに振り、体を起こしながら前と後ろに振る。
- この動作を2回繰り返す。終りは左脚を閉じ、胸ま体の横につける。

## 12 腕を振って脚を曲げ伸ばす

・ 整理運動の役割となる。疲れを残さないよう呼吸を整える。



8回繰り返す

終わりの姿勢

- [1] 腕を前から振り下ろし、横に振りながら、脚を曲げ伸ばす。
  - [2] 腕を横から振り下ろし、前に振りながら、かかとを下ろして上げる。
- この動作を8回繰り返す。