



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10日(土) 午前6:00~

「参加記念品」  
プレゼント!



晴天会場

西総合スポーツセンター多目的広場

新潟県新潟市西区五十嵐一の町6368-48

※熱中症対策のため飲料をお持ちください。



雨天会場

西総合スポーツセンター大体育室

新潟県新潟市西区五十嵐一の町6368-48

※雨天の場合は室内履きをお持ちください。

※雨天の場合、入場を制限する場合がありますので、ご了承ください。

連絡先

新潟市西区役所 地域課 TEL 025-268-1000(内線7152・7193) 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：新潟市
- 後援：新潟市教育委員会、公益財団法人新潟市スポーツ協会
- 協力：日本郵便株式会社、新潟市スポーツ推進委員連盟西区協議会
- 主管：株式会社かんぽ生命保険新潟支店、NHK新潟放送局、新潟県ラジオ体操連盟

お車で越しの際は、駐車場に限りがありますので、なるべく乗り合わせの上、ご来場頂きますようお願いいたします。

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。かんぼ生命では、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

腕を上にあげた時、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



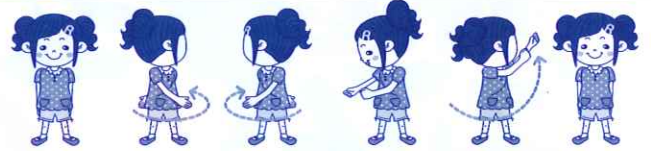
#### 6 体を前後に曲げる運動

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

