

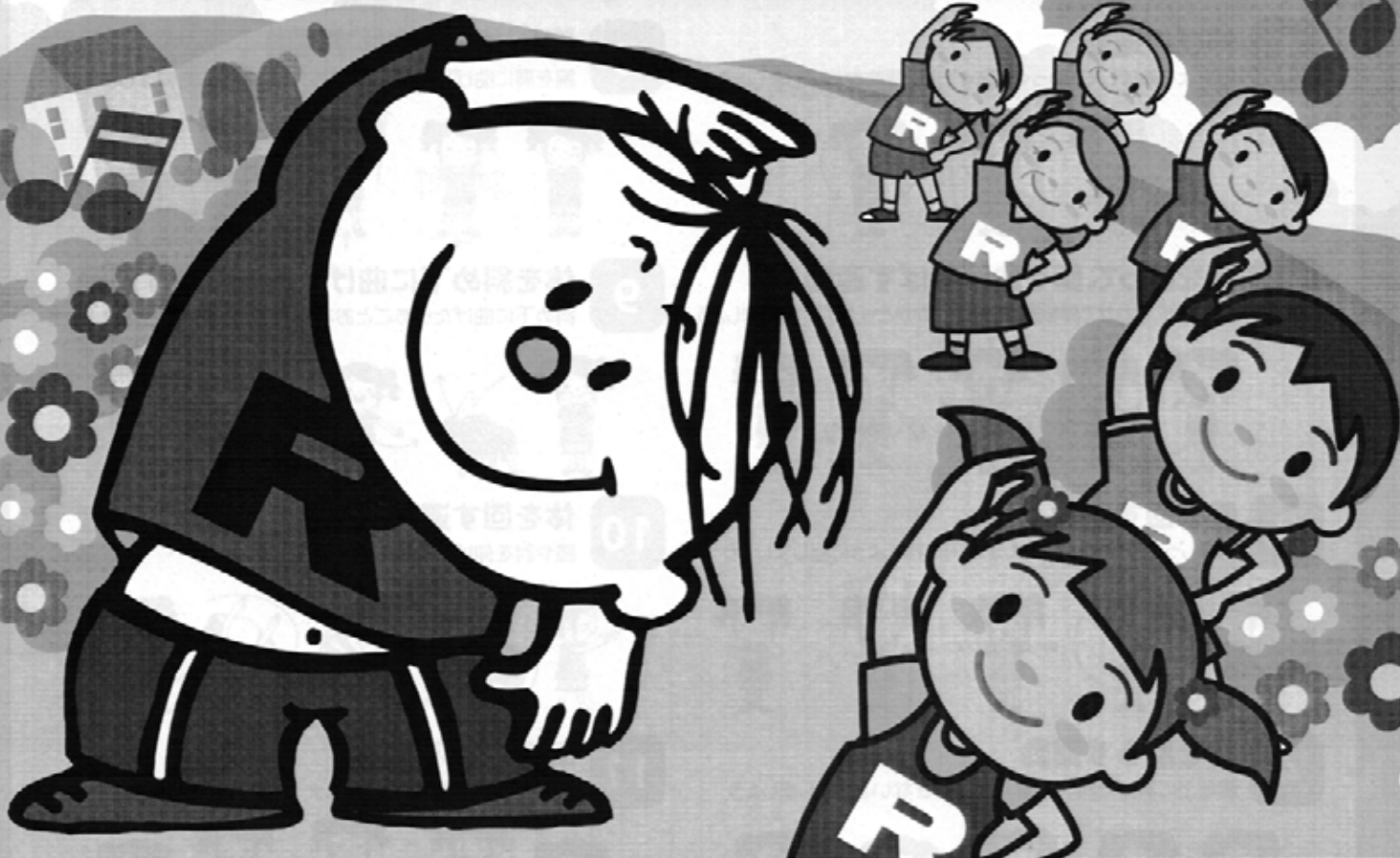
回覧

みんな元気に、いち・に・さん!

平成29年度夏期巡回

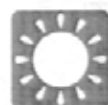
ラジオ体操・みんなの体操会

午前6:30~NHKラジオ第1で全国に生中継!!



8月29日(火)午前6:00~

「参加記念品」を
差し上げます。



茅ヶ崎中央公園

茅ヶ崎市茅ヶ崎2-3-1

晴天会場



茅ヶ崎市総合体育館

茅ヶ崎市茅ヶ崎1-9-63

雨天会場

- 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：茅ヶ崎市
- 後援：茅ヶ崎市体育協会、茅ヶ崎市スポーツ推進委員協議会、茅ヶ崎市体育振興会連絡協議会、茅ヶ崎市レクリエーション協会
- 協力：日本郵便株式会社
- 主管：株式会社かんぽ生命保険藤沢支店、NHK横浜放送局、神奈川県ラジオ体操連盟

「茅ヶ崎市制施行
70周年記念」

当日は、引き続き、ラジオ体操の
ポイントレッスンを実施します。
是非、お気軽にご参加ください。

連絡先

茅ヶ崎市役所秘書広報課、スポーツ推進課

TEL:0467-82-1111 (平日8:30~17:00)

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、80年以上の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

腕を上にあげた時、上半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、腕と同じ方向に顔もねじりましょう



8 腕を上下に伸ばす運動

腕を肩に曲げた時は脇を閉め、上には指先を伸ばしましょう



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

腕の振りと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

