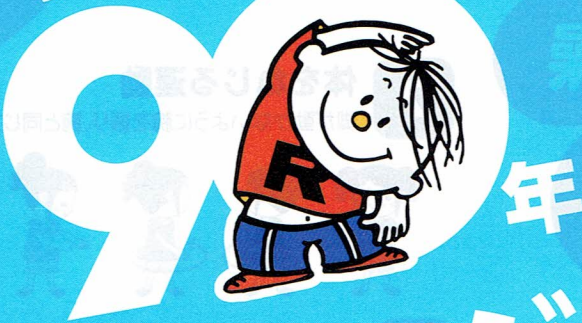


ラジオ体操



みんな元気に、
いち・に・
さん!

平成30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!!

「参加記念品」
プレゼント!



かんぽ生命
企業キャラクター
かんぽくん

8月27日(月) 午前6:00~



**三田市駒ヶ谷運動公園
多目的広場**

晴天会場

三田市ゆりのき台1丁目44番

- 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：三田市、三田市教育委員会
- 後援：三田市体育協会、三田市スポーツ推進委員会
- 協力：日本郵便株式会社
- 主管：株式会社かんぽ生命保険神戸支店、NHK神戸放送局、兵庫県ラジオ体操連盟



雨天会場

三田市駒ヶ谷運動公園体育館

三田市ゆりのき台1丁目44番

※雨天の場合は室内履きをお持ちください。
※雨天の場合は、狭小のため入場制限をいたします。ご了承ください。

**三田市制
60周年記念**

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。

ANNIVERSARY

三田市制施行



連絡先

三田市役所 市民生活部市民文化室 文化スポーツ課

TEL:079-559-5022 (平日9:00~17:30)

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、腕と同じ方向に顔をねじりましょう



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

腕の振りとう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

