

戦後二代目ラジオ体操 第1

	始めの姿勢	1	2	3	4	5	6	7	8(拍)	準備の姿勢	動きの説明	注意点
第一運動 下肢											膝を屈げ伸ばしする運動 16呼間(2呼間×8回) 1. 手を腰に取り、踵を挙げ、同時に膝をまげる 2. 膝を伸ばし、踵を下ろす 以上の運動を16呼間行う ◎最後の運動で手を下ろす	・動き始めに背伸びをし、準備動作をする ・踵を挙げる時、左右の踵を離さない ・手首をまげて、腰に当てる ・膝は90度まげる ・軽快に行く  
第二運動 上肢											腕を前と上に振る運動 16呼間(4呼間×4回) 1. 腕を前に挙げる 2. 腕を下ろす 3. 腕を上へ振り上げ踵を挙げる 4. 腕と踵を下ろす 5-8. 同様の運動を行う 以上の運動を繰り返す	・腕を振り上げる時は強く振り上げ、踵を挙げる ・流れる様に行く ・身体を引き上げ、視線を上げる ・腰は反らさない ・手は軽く握る  踵はつける
第三運動 頸											首を回す運動 16呼間(4呼間×4回) 1-4. 左足を横に出し、手を後ろに組んで首を左から一回まわす 5-8. 右から一回まわす 以上の運動を繰り返す ◎最後に頭を起こし、手を下ろす	・後ろで手首をつかむ ・脚を腰幅に開き、つま先は少し開く ・大きく、ゆっくりとまわす ・肩がゆれないようにまわす 

は繰り返し

は反対側の繰り返し

戦後二代目ラジオ体操 第1

		始めの姿勢	1	2	3	4	5	6	7	8 (拍)	準備の姿勢	動きの説明	注意点
第四運動 体側	左 右											<p>腕を振り体をねじる運動 24 呼間 ((4+4) 呼間 × 3 回)</p> <ol style="list-style-type: none"> 腕を左に軽く振り、体を左にねじる 腕を右に軽く振り、体を右にねじる 腕を左に軽く振り、体を左にねじる 腕を体側にし、体を正面に戻す 5-8. 同様の運動を右より行う <p>次に腕をやや強く大きく振り（正面に於いて肩の高さ）同様の運動を繰り返す</p> <p>次に腕を更に強く大きく振り（正面に於いて頭の高さ）同様の運動を繰り返す</p> <p>◎8 で脚を戻す</p>	<ul style="list-style-type: none"> 体をねじる時、同じ方向へ顔を向ける 腰は動かさずに体をねじる 腕は力を抜き、お尻を叩くくらいにする 腕は正面から振り始め、正面で振り終わり体側に戻す 腕は肩幅のまま振る 手は軽く握る
第五運動 胸	左 右											<p>腕を上挙げ胸を反らす運動 16 呼間 (4 呼間 × 4 回)</p> <ol style="list-style-type: none"> 腕を前より挙げる 肘をまげながら胸を反らす 腕を上へ伸ばしながら前より下ろし体を元に戻す <p>以上の運動を更に 3 回繰り返す</p>	<ul style="list-style-type: none"> 腕と共に視線を上げ、両肘を斜め後ろに弓を引くように強く引く 胸を十分に反らす 手は腕を上へ挙げたとき伸ばし、後ろに腕を引く時軽く握り、再び腕を伸ばした時伸ばし、下に流す時は軽く握る 腕を下ろす時は体側より後ろへ僅かに引く 流れる様つなげて動く

戦後二代目ラジオ体操 第1

		始めの姿勢	1	2	3	4	5	6	7	8(拍)	準備の姿勢	動きの説明	注意点	
第六運動 体側													<p>腕を横より振り上げ体を横にまげる運動 16 呼間 (8 呼間 +8 呼間)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 両腕を左側に軽く振る 2. 両腕を右側に軽く振る 3. 4. 左腕を上へ振り上げ、右手を左腋下にとり、左膝をまげ、体を右にまげる 5-8. 同様の運動を右より行う <p>次の 8 呼間は、</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 左腕を上へ振り上げ、右手を左腋下にとり、左膝をまげ、体を右にまげる 3. 4. 右腕を上へ振り上げ、左手を右腋下にとり、右膝をまげ、体を左にまげる 5-8. 以上の運動を繰り返す 	<ul style="list-style-type: none"> ・腕は振りだして横に上げる ・後半の運動は強く行う ・腕を振る時、左右の重心移動を小さくし、踵がなるべく床から離れないようにする ・体を横にまげる時、腰が外側に逃げないように胸より上をまげる ・腕を振る時、手を軽く握る <p>重心移動中の様子</p>
		<p>体を前と後にまげる運動 16 呼間 (8 呼間 ×2 回)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 腕を前に交差し、体を前下に一回振る 2. 腕を両側に開き、体を前下に一回振る 3. 4. 同様の運動を行う 5-8. 体を起しながら手を腰の後方にとり後ろにまげる <p>以上の運動を繰り返す</p> <p>◎最後に体を起し、左脚を引きつけ手を下ろす</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・体を上下にはずませるように動かす ・腕は柔らかく動かす ・手は腕を交差する時握り、開いたときのばす 											
第七運動 背腹														

戦後二代目ラジオ体操 第1

第八運動 全身	始めの姿勢 1 2 3 4 5 6 7 8(拍) 準備の姿勢	動きの説明	注意点
		<p>両脚で跳ぶ運動 64 呼間 (32 呼間 × 2 回)</p> <p>前半 16 呼間 1-8. 手を腰にとり両脚でその場で跳ぶ ……①</p> <p>9-16. 足踏みを行う ……②</p> <p>後半 16 呼間 1. 手を腰にとり両脚で前に跳ぶ ……③ 2. 跳んで元にかえる 3. 後ろに跳ぶ 4. 跳んで元にかえる 5. 左に跳ぶ 6. 跳んで元にかえる 7. 右に跳ぶ 8. 跳んで元にかえる 9-16. 手を下ろして左脚より足踏みを行う ……④</p> <p>以上の①から④の運動を繰り返す 32 呼間</p>	<p>・軽快に行く ・両膝を離さずに跳ぶ</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p>→は跳ぶ方向</p>

戦後二代目ラジオ体操 第1

	始めの姿勢	1	2	3	4	5	6	7	8 (拍)	準備の姿勢	動きの説明	注意点
第九運動 上下肢											<p>腕を振り内(外)よりまわし膝をまげ伸ばしする運動 20 呼間 (8 呼間 × 2 回) + 4 呼間</p> <ol style="list-style-type: none"> 腕を体の前に交差する 腕を横に挙げ、踵を挙げる。 腕を内よりまわし膝をまげて伸ばす 腕を体前に交差して、踵を下ろす 腕を横に挙げる 腕を前に交差し、踵を挙げる 腕を外よりまわし膝をまげて伸ばす 腕を横に挙げ、踵を下ろす <p>以上の運動を繰返し、更に 1-4. までの運動を行う</p> <p>◎最後は直立に戻す</p>	<ul style="list-style-type: none"> 腕の回旋は大きく行い、膝の屈伸と調子を合わせる 腕の回旋は内外合わせて 5 回行う 両腕は肘まで深く交差する 両腕は上で引き伸ばす 腕を振り上げた時、体を上に引き上げる 手は軽く握る 踵を挙げる時、左右の踵を離さない
第十運動 胸											<p>腕を上へ挙げ横より下ろして呼吸する運動 12 呼間 (4 呼間 × 3 回)</p> <p>5-8. 腕を前より上に挙げ、横より下ろす</p> <p>以上の運動を更に 2 回繰り返す</p>	<ul style="list-style-type: none"> 大きく、ゆっくり行う 腕を挙げる時、手のひらを下に向け、上で内側に向け、腕を横まで下ろしたところで下にむける