

# 戦後二代目ラジオ体操 第2

| 基本姿勢    | <p>開脚<br/>脚を開いて立つ<br/>腕は体側におろす</p> <p>両腕水平</p> <p>両腕右側平行</p> <p>両腕左側平行</p> <p>両手胸</p> <p>腕斜め上挙げ<br/>(手のひら内向き)</p> <p>両腕右斜め上平行掌げ</p> <p>両腕左斜め上平行掌げ</p> <p>両腕上挙げ<br/>(手のひら前向き)</p> <p>第一番 第二番 右二番 左二番 第三番 第四番 右四番 左四番 第五番</p> |   |   |   |   |   |   |       | 動きの説明  | 注意点  |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|-------|--|--|
| 準備の姿勢   | 1   | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 (拍) | 動きの説明  | 注意点  |
| 準備<br>胸 |   |   |   |   |   |   |   |       | <p><b>深呼吸</b></p> <p>32 呼間</p> <p>1-8. 直立姿勢で前奏をきく</p> <p>1-4. 左足を横に出して手を胸にとる [第三番]</p> <p>5-8. 1-4. 静かに息を吸いながら、両腕を前方より横に開く [第二番]</p> <p>5-8. 1-4. 息を吐きながら元の形に戻し待つ [第三番]</p> <p>5-8. 8 呼間目に腕を上挙げる [第四番]</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>音楽の雰囲気を感じて行う</li> <li>ゆっくりと深呼吸する</li> </ul> |

# 戦後二代目ラジオ体操 第2

|               | 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<br>背腹・体側 |       |    |    |    |      |   |   |   |       |       | <p><b>体の前まげと横振り</b></p> <p>32 呼間 (16 呼間 × 2 回)</p> <p>1-3. 体を前にまげ、その弾みで 2 回体を上下に振る</p> <p>4. 体を起す</p> <p>5-8. 以上の運動を繰り返す</p> <p>1.2. 体を左にまげる弾みを利用し、両腕を左に 2 回振る</p> <p>3.4. 右も同様に行く</p> <p>5.6. 左をもう一度行う</p> <p>7. 右に一度まげる</p> <p>8. [ 第四番 ] の姿勢に戻す</p> <p>以上の運動を繰り返す</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 体を前にまげる時、両腕を振り下ろす前に [ 第五番 ] の姿勢を通る</li> <li>• 体を横にまげる時、手のひら内向きで腕をそよぐように動かす</li> </ul> |
| 第二運動<br>上肢    |       |  |  |  |  |   |   |   |       |       | <p><b>腕の横回し</b></p> <p>16 呼間 (4 呼間 × 4 回)</p> <p>1.2. 両腕を右下から左下へ横回しを一回半して、腕を左横に挙げる [ 左二番 ]</p> <p>3.4. 両腕を右へ逆回ししながら腕を [ 第四番 ] にとり、左脚を引き寄せ脚を揃える</p> <p>5-8. 反対側を同様に行く (脚は両腕を回す方向へ出す)</p> <p>以上の運動を繰り返す</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 両腕を横に挙げた時、挙げた側の脚に体重を乗せ軽くまげる</li> <li>• 腕を横に挙げる時、手のひらを上に向け差し出すようにする</li> </ul>         |

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2

|               | 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   |
|---------------|---------------------------------|--|---|
| 第三運動<br>上下肢・腰 |                                 | <p><b>手の打ち上げと体のねじり</b><br/>                     16 呼間 (8 呼間 × 2 回)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 左脚を横に出しながら手を前下方で手を軽く打ち上げる</li> <li>2. 肩の高さで、手を軽く打上げる</li> <li>3. 手を打たないで、手のひらを合わせて上に挙げる</li> <li>4. 両腕を前から下ろしながら横に挙げる [第二番]</li> <li>5. 両膝をまげながら体を左にねじり、腕は水平のまま共に回す</li> <li>6. [第二番] の形に戻す</li> <li>7. 同様に体を右にねじる</li> <li>8. [第二番] の形に戻す</li> </ol> <p>以上の運動を繰り返す</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・体をねじる時、膝を深くまげる</li> <li>・その時、膝を床につけない</li> </ul>              |
| 第四運動<br>体側    |                                 | <p><b>体の横まげ</b><br/>                     16 呼間 (4 呼間 × 4 回)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 両腕を揃えて、右から左二番に振る</li> <li>2. 両腕を右二番に振る</li> <li>3. 4. 左腕を左に大きく振り上げ、右手を腰に取り体を右へまげる</li> <li>5-8. 同様の運動を反対側から行う</li> </ol> <p>以上の運動を繰り返す</p> <p>◎最後に腕を [右四番] に挙げる</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・両腕を振る時、膝を軽くまげ体重を左右に移す</li> <li>・体を横にまげる時、肩越しに遠くを見る</li> </ul> |

# 戦後二代目ラジオ体操 第2

|               | 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   |
|---------------|--------------------------------|--|---|
| 第五運動<br>上肢    |                                | <p><b>腕の8の字回し</b><br/>16 呼間 (4 呼間 × 4 回)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 両腕を右四番から左下へ振り下ろし、その腕を左上へ振り上げる</li> <li>2. その腕を右下へ振り下ろし、右上へ振り上げる</li> <li>3. 4. 腕を左下へ振り、両手を腰に取る</li> <li>5-8. 以上の運動を反対側で行う</li> </ol> <p>以上の運動を繰り返す</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>腕の振りは、体のやや斜め後ろを通って8の字を描くように行う</li> <li>両腕を振る時、平行にして行う</li> <li>腕の振りに合わせ、膝を軽くまげ体重を左右に移動する</li> </ul> <p>腕を斜め下に振り下ろす時手のひらを返す</p> |
| 準備<br>上肢      |                                | <p><b>腕の上挙げ</b><br/>4 呼間</p> <p>1-4. 両腕をゆっくりと下より上へ挙げる [第四番]</p>  |   |
| 第六運動<br>背腹・上肢 |                                | <p><b>体の前まげと腕回し</b><br/>16 呼間 (8 呼間 × 2 回)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1-4. [第五番] の姿勢から、腕を十分に伸ばしたまま ゆっくり体を前に倒す</li> <li>5-8. 上体をさらにまげ、8 呼間目に両足首を握る</li> <li>1-6. ゆっくりと体を [第五番] に戻す</li> <li>7. 腕を [第二番] に下ろし、胸を軽く反らす</li> <li>8. 両腕を前で交差して振り下ろしながら、[第二番] にとる</li> </ol> <p>以上の運動を繰り返す</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>非常にゆっくり体を深く前に倒し、ゆっくり体を元に戻す</li> <li>体を前にまげる時は手のひら下向きにし、起こす時は上向きにする</li> <li>繰り返す時も [第五番] の姿勢を通る</li> </ul>                     |

# 戦後二代目ラジオ体操 第2

|               | 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  |
|---------------|-------|---|---|---|---|---|---|---|-------|-------|---|--|
| 第七運動<br>背腹・体側 |       |   |   |   |   |   |   |   |       |       | <p><b>体の前まげと横振り</b></p> <p>16呼間(2呼間×8回)</p> <p>第一運動に同じ</p> <p>1-3. 体を前にまげ、その弾みで2回体を上下に振る</p> <p>4. 体を起す</p> <p>5-8. 以上の運動を繰り返す</p> <p>1.2. 体を左にまげる弾みを利用し、両腕を左に2回振る</p> <p>3.4. 右も同様に行う</p> <p>5.6. 左をもう一度行う</p> <p>7. 右に一度まげる</p> <p>8. [第四番]の姿勢に戻す</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 体を前にまげる時、両腕を振り下ろす前に [第五番] の姿勢を通る</li> <li>• 体を横にまげる時、手のひら内向きで腕をそよぐように動かす</li> </ul> |
| 第八運動<br>全身    |       |   |   |   |   |   |   |   |       |       | <p><b>跳躍</b></p> <p>8呼間(2呼間×4回)</p> <p>1. 両脚を揃えたまま3回跳ぶ<br/>(1呼間3連符の拍子に合わせて3回跳ぶ)</p> <p>2. 両脚を左右に開いて膝を屈げ、腕は第二番に挙げる</p> <p>以上の運動を更に3回繰り返す</p> <p>◎最後に両膝を伸ばし、腕を[第五番]に挙げる</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• この運動は全身を緊張させながら敏捷に行う</li> <li>• 跳ぶところは、3連符の拍子に合わせて弾む程度に行う</li> </ul>                |
| 第九運動<br>背腹    |       |   |   |   |   |   |   |   |       |       | <p><b>体の前まげと後ろまげ</b></p> <p>8呼間</p> <p>1.2. 体を前にまげ、反動で軽く振る</p> <p>3.4. 体を起して後に反り、反動で軽く振る</p> <p>5.6. 体を前にまげ、反動で軽く振る</p> <p>7. 体を起こし膝を軽くまげ、手を胸に取る</p> <p>8. 両脚を揃えて、腕を[第四番]に伸ばす</p> <p>◎最後の音楽で腕を下ろす</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 脚を揃える時、左脚を右脚へ引き寄せ閉じる</li> </ul>   |