

# ～大人のためのラジオ体操～



2021.5.25発行

老若男女を問わず、誰にでも馴染みがあるラジオ体操にはさまざまな健康効果があります。いつでも、どこでもできるので、ぜひ始めてみませんか？



## ★ラジオ体操とは★

国民の体力向上、健康の保持増進を図る目的で始められました。現在は朝6時半にラジオで放送されることから、夏休みに子供たちの生活リズムが乱れないようにする目的として、行われているところも多くあります。また、ラジオ体操には第一と第二があり、それぞれつくられた目的や対象が異なります。

- **ラジオ体操第一** 目的：全身の筋肉や関節をバランスよく動かす 対象：老若男女問わず誰でも
- **ラジオ体操第二** 目的：体を鍛え筋力を強化する 対象：職場の青年・壮年層

### ラジオ体操第一

	運動メニュー	意識する体の部位	ポイント
1	伸びの運動	全身	背筋、指先までしっかり伸ばす
2	腕を振ってあしをまげのぼす運動	体幹、脚の筋肉	かかとをおろすのは脚を伸ばしおえた一瞬だけ
3	腕をまわす運動	肩甲骨まわりの筋肉	バケツを振り回すイメージでスピードにメリハリをつける
4	胸をそらす運動	胸の筋肉	視線をまっすぐに胸を開く
5	体を横に曲げる運動	わき腹の筋肉	腕と耳をガイドに真横に伸ばす
6	体を前後に曲げる運動	腰まわりと背中中の筋肉	力を抜く
7	体をねじる運動	腹斜筋	腕より先に体を動かす
8	腕を上下に伸ばす運動	背骨のまわりの筋肉	最短距離で素早く動かす
9	体を斜め下にまげ、胸をそらす運動	太ももの裏の筋肉	背筋を伸ばし股関節から曲げる
10	体をまわす運動	腰まわりの筋肉	手と手の距離を一定に保つ
11	両あしでとぶ運動	脚の筋肉	上体の力を抜いて跳ぶ
12	腕を振ってあしをまげのぼす運動	体幹、脚の筋肉	かかとをおろすのは脚を伸ばしおえた一瞬だけ
13	深呼吸	全身	ゆっくりと呼吸する

### 高い健康効果 姿勢を正して体をメンテナンス

- ◇ 肩こり・腰痛対策…運動による姿勢矯正と血行促進。
- ◇ 下肢強化…開脚して体を支える運動姿勢は、下肢を強化して転倒防止につながる。
- ◇ 肥満対策…新陳代謝を促し肥満予防効果も。安静時を1としたとき4倍の運動強度がある。

## ～ラジオ体操のポイント～

### 🌸 なんとなくは×！ポイントをしっかり押さえる

ラジオ体操の動きには、それぞれに目的とポイントがある。把握して行くと効果アップ。



### 🌸 動かしている筋肉を意識する

体は脳の指令で動いているため、意識し動きに合わせて適切に力を込めたり抜いたりすることで 効果を引き出せる。

### 🌸 呼吸を止めない

呼吸を止めてしまうと筋肉が十分に伸びず、ストレッチ効果が十分に得ることができない。

裏面も  
ご覧ください

効果を得るためには「正しいラジオ体操」が重要です。  
まずは、無理のない範囲で取り入れ、習慣にしてみましょう。

コロナ禍での巣ごもりによる運動不足解消に、ラジオ体操を見直してみましょう！！

※健康についてのご相談は [こちらまでご連絡ください。](#)  
フリーダイヤル ☎0120-106935





## 【新型コロナウイルスについて】

◆ 再拡大防止のための日常生活のあり方 ◆

### ～ポイントをおさえた会食～



**飲食店に行く際は、できるだけ、家族か、4人まででお願いします！**

再びの感染拡大を防ぐには、これからも皆さまのご協力が必要です。一人ひとりの意識が、再びの感染拡大を防ぐことにつながります。

詳細URLは  <https://corona.go.jp/>  
こちら



※主な飲食店予約サイトで飲食店の感染対策が確認できます。 内閣官房新型コロナウイルス感染症対策推進室参照

## ◆次世代育成支援対策推進法に基づく一般事業主行動計画について◆

従業員が仕事と子育てを両立させることで、働きやすい環境を整備するとともに、全ての従業員がその能力を十分に発揮できるようにするため、次のように行動計画を策定いたします。

- 1.計画期間 2021年4月1日～2023年3月31日までの2年間
- 2.内 容 【目標1】 育児休業後に従業員が復職しやすくするため、休業中の従業員に資料送付等による情報提供を行う。  
【目標2】 妊娠中や産休・育休復帰後の女性従業員のための相談窓口を設置する。

詳細につきましては、HPに掲載させていただいておりますのでご確認ください。