



1 いちから学ぶ みんなの体操 レッスン♪

指導 かんぼ生命 五日市祐子








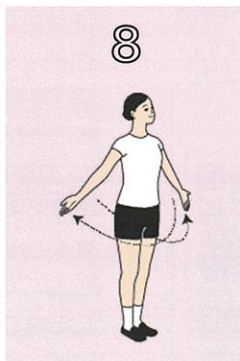

正しいみんなの体操で健康増進!!

今回からご紹介する「みんなの体操」は、極限まで伸縮運動が出来るように考えられた非常にゆっくりとしたテンポの体操です。8種類の運動を4分30秒かけて行います。まずは動きの順番と共に目的・ねらいを確認しましょう!



みんなの体操

みんなの体操は8個の運動で出来ています!

 1 手と腕の運動	 2 胸の運動	 3 上体ゆすり運動	 4 首の運動	 5 突き出し運動
 6 脚と腰の運動	 7 腕と脚の運動	 8 深呼吸	 <p>手軽にできるみんなの体操をぜひ、日々の運動習慣として生活に取り入れましょう!</p>	

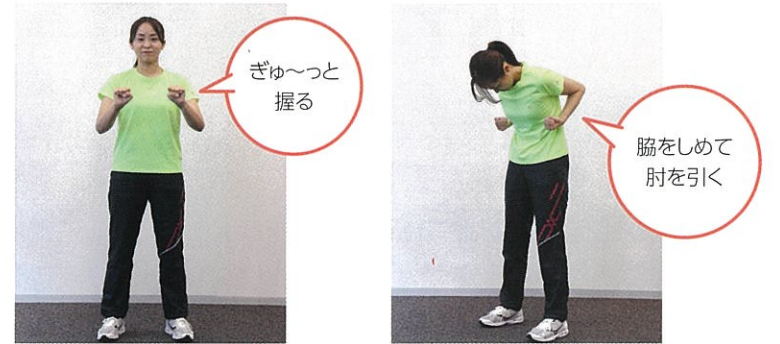
1番目 手と腕の運動 運動の目的・ねらい ▶末梢部の血行を促進する

2回繰り返す

はじめの姿勢 手を強く握る 手と指を大きく開く 力を抜いて手を振る 脇を締めて肘を引く 手を前に押し出しながら腕を伸ばす

◎動きのポイント!

前半は手を最大限ぎゅ〜と握り、その後しっかり開く、この動作を繰り返す。後半は腕を最大限引いて、その後伸ばす。こうした運動で末梢の血行を促進していきましょう。



2番目 胸の運動

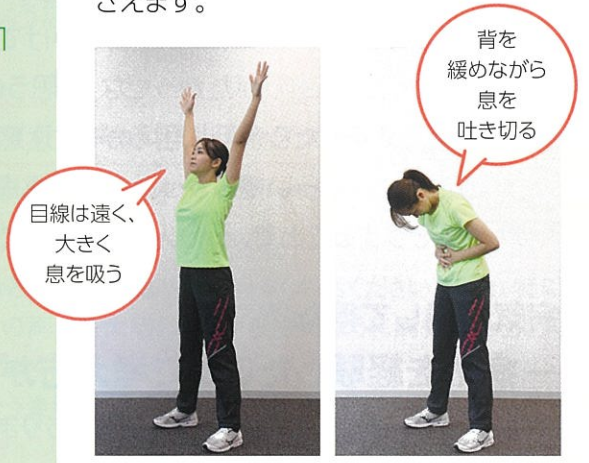
運動の目的・ねらい ▶呼吸機能を高める ▶姿勢の矯正をする

4回繰り返す

はじめの姿勢 息を吸いながら腕をゆっくりと引き上げ胸を開く 息を吐きながら腕をゆっくりと下ろし背をゆるめる

◎動きのポイント!

大きく息を吸うときに目線は遠くを見るようにしましょう。吐くときは吸った空気を全部吐き切るようなイメージでお腹を押しさえます。



いつでもどこでも、たれでも! ラジオ体操で毎日の生活に元気をプラス!

かんぼ生命 新登場! 「ラジオ体操」公式アプリ

ラジオ体操を採点してくれるアプリが登場!

詳細、ダウンロードはこちらから

かんぼ生命公式YouTubeチャンネル「サクッと! ラジオ体操」も見てね!

公式X(旧Twitter)はこちら @radio_kampo