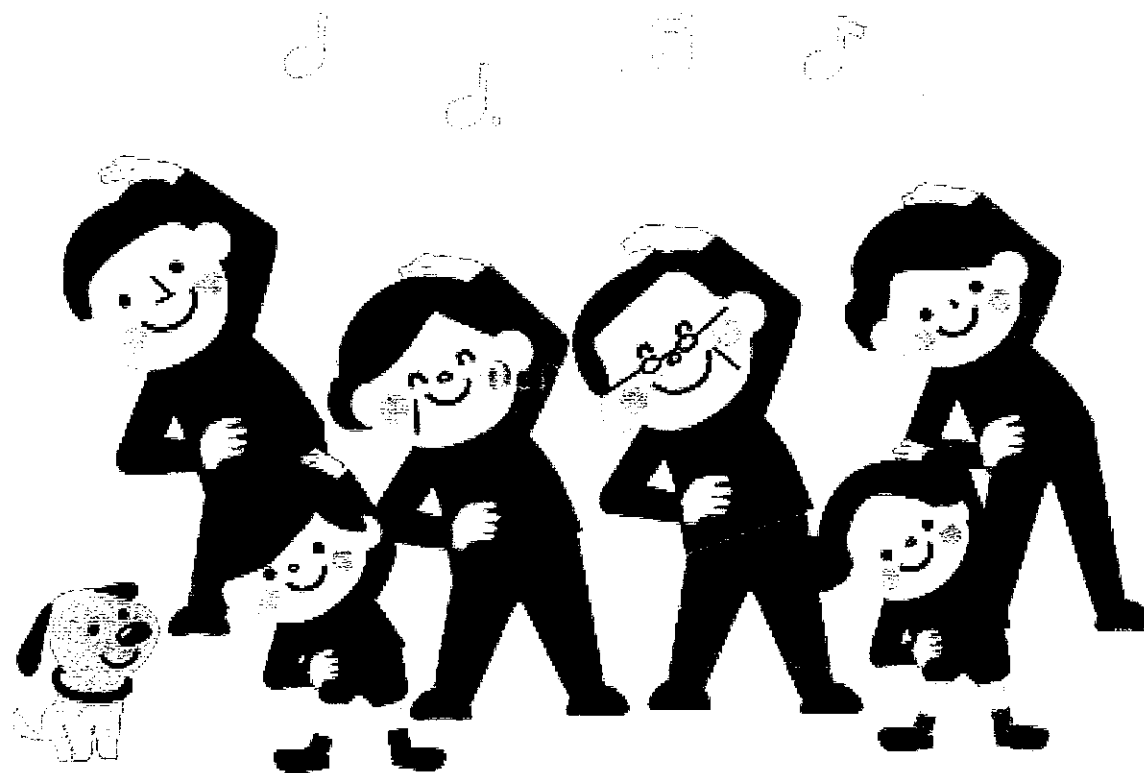


ラジオ体操・みんなの体操 教本



富士市ラジオ体操連盟

2025-04-05

ラジオ体操・みんなの体操 教本

ラジオ体操の原点は
「いつでも」「どこでも」「だれでも」の精神です。

(株)かんぽ生命保険、NHK、NPO法人全国ラジオ体操連盟 三者が共同で普及奨励活動

昭和2年に天皇即位の大礼にちなむ記念事業として制定が決まり

初代の全国放送は昭和4年2月から開始された

現在の体操は3代目となります

第1体操は一般家庭を対象として昭和26年に制定

第2体操は青年壮年層で職場向けとして昭和27年に制定

体操の効果は、構成された動きによって、身体の柔軟性と血流の促進、体力強化、

全身で約200の骨と約400の骨格筋と呼ばれる筋肉を動かします。

第一体操

運動強度の目安となる心肺機能の負荷は、脈拍数で見ると一般的に90拍～100拍/分となるように作られています。体操全体の速さを平均すると「早あし足ぶみ」のテンポ（110/分程度）で行うようにできています。

有酸素運動です。呼吸を止めずに行います。

第1体操、第2体操共に13種類の運動で出来ています。

①から⑬の内、①のみ8呼間で
あとはすべて16呼間です。

①番から⑩番の運動は平地から山を登るように徐々に運動強度を増していく形です。

⑪番の運動からは山から平地へ到着するように運動負荷を軽減、体内に運動疲労をできるだけ残さず
心臓に負担をかけぬように配慮した内容になっています。

①～③日常よく使われている、腕と脚を使い 全身の筋肉刺激を高めると共に血行を促進する。

④体幹部の運動に入り、はじめに呼吸器官の働きを高める。

⑤～⑩体幹に徐々に刺激を加え、脊柱の柔軟性を高め、
筋肉の伸展と強化を図り合わせ 運動の協調性を高める。

⑪～⑬腕と脚の運動にて筋肉のほぐしと呼吸の調整を行う。

第一体操の流れ

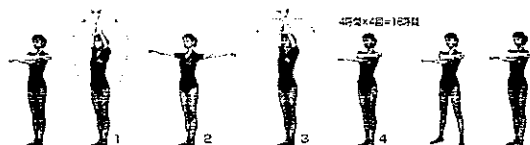
- 1 伸びの運動
4×2=8



- 2 腕を振って
脚を曲げ伸ばす運動



- 3 腕を回す運動
4×4=16



- 4 胸を反らす運動
4×4=16



- 5 体を横に曲げる運動
8×2=16



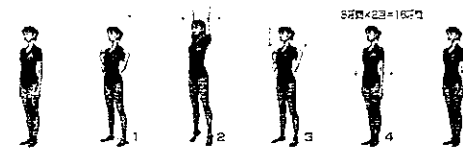
- 6 体を前後に曲げる運動
8×2=16



- 7 体をねじる運動
8×2=16



- 8 腕を上下に伸ばす運動
8×2=16



- 9 体を斜め下に曲げ
胸を反らす運動
8×2=16



- 10 体を回す運動
8×2=16



- 11 両脚で跳ぶ運動
8×2=16



- 12 腕を振って
脚を曲げ伸ばす運動



- 13 深呼吸
4×4=16



体操の基本

正しい姿勢
良い姿勢



グー と パー

卵を握るように軽く握る場合

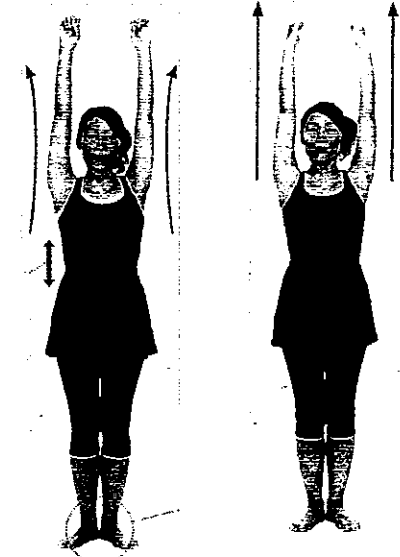
- - - 握る・廻すなど腕の力を抜くとき

手を指先までしっかり伸ばす場合

- - - 伸びたり、力を入れたり緊張するとき



1-1.背伸びの運動
グー



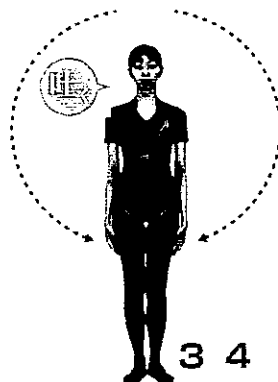
1-13.深呼吸
パー

1-1. 伸びの運動

4呼吸間×2回=8呼吸間

ねらい 腕を肩の幅で引き上げ、十分に体を伸ばし、良い姿勢をつくる。
運動のポイント 動作を止めず、十分に伸ばしながらゆったりと行う。

はじめの姿勢



1-1.背伸びの運動と
1-13.深呼吸は
違います

☐ 1. 良い姿勢

☐ 2. 60度かかとをつける

☐ 3. 手はグー

☐ 4. 手の甲が前

☐ 5. 息を吸いながら

☐ 6. 手を前から上へ
ゆっくり上げる

☐ 7. ひじを伸ばす

☐ 8. 腕が耳の横にくるよう

☐ 9. 伸びきったところで
上はあと10センチ上へ
下はあと10センチ下へ
の気持ち
お腹をしっかり伸ばす

☐ 10. かかとを上げない

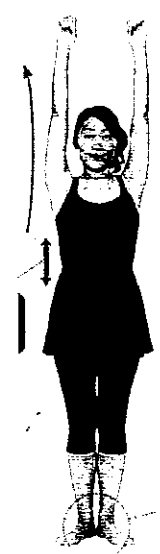
☐ 11. 息を吐きながら

☐ 12. 腕を横から下ろす

☐ 13. 8で腕を前で交差

☐ 14. かかとを上げる

☐ 15. ひじとひじが重なるくらい
が理想



1-1.背伸びの運動
グー



1-13.深呼吸
パー

1-2. 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動

2呼間×8回=16呼間

ねらい

腕を深く交差したところから軽く横に振り、運動中は常にかかとの上下運動を続けて、全身の血行を良くする。

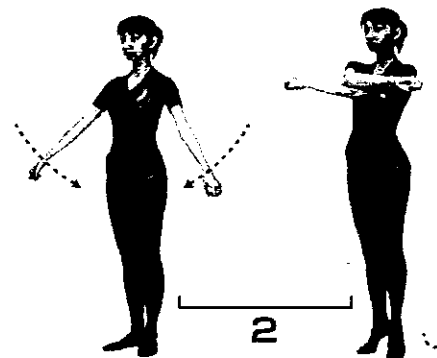
運動のポイント

リズムカルにかかとの上げ下ろし、ひざの曲げ伸ばしを行う。力まずに腕を肩の高さへ振る。上体が前かがみにならないよう姿勢に注意する。

はじめの姿勢

自然な呼吸で

終わりの姿勢



- ☐ 1. 手はグー
- ☐ 2. 腕を前に交差
- ☐ 3. ひじとひじが重なるくらいが理想
- ☐ 4. かかとを上げるつま先立ち
- ☐ 5. かかと同士を付ける
- ☐ 6. 60度の正三角形をつくる
- ☐ 7. 腕を横に振りながら
- ☐ 8. ひざを曲げて外側に開く
- ☐ 9. ひざを伸ばして
- ☐ 10. 腕を肩の高さまで上げる
- ☐ 11. 腕は真横
- ☐ 12. 腕を振って戻し、交差しながら
- ☐ 13. かかとを降ろして上げる
- ☐ 14. かかとを下ろす
- ☐ 15. ひじとひじが重なるくらいが理想
- ☐ 16. 前のめりにならないように注意しましょう

1-3. 腕を回す運動

4呼吸間×4回=16呼吸間

ねらい

肘を伸ばし、大きく腕を回すことで肩関節を柔軟に保つ。

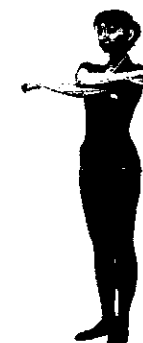
運動のポイント

力を抜いて遠心力を使って回す。手先が遠くを通るように行う。

はじめの姿勢



終わりの姿勢



☐ 1. 手はグー

☐ 2. 腕を前に交差

☐ 3. ひじとひじが重なるくらい

☐ 10. ひじを伸ばして

☐ 11. 腕を肩の高さまで上げる

☐ 12. 腕は真横

☐ 13. 今度は内側に振り下ろす

☐ 4. ひじを伸ばして

☐ 5. 腕を外側に向かって大きく回す

☐ 6. 腕は体の横へ回す

☐ 7. 後ろへ回さない

☐ 8. 上までは大きく強く早く

☐ 9. 上をすぎたら 惰性で力を抜いて遠心力で

☐ 14. かかとは上げない

☐ 15. 肩甲骨からしっかり回す

☐ 16. 腕は頭の上で交差

☐ 17. 腕が耳につくような位置でまわす

☐ 18. 手が遠くを通るような気持ちで大きくわまします

☐ 19. 力を抜いて遠心力を使って回す

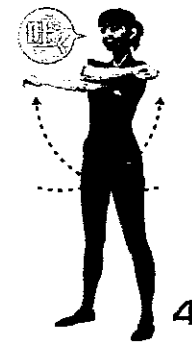
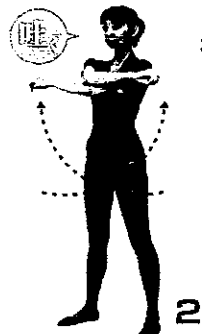
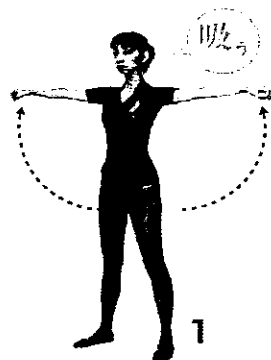
1-4. 胸を反らす運動

4呼間×4回＝16呼間

ねらい 胸を反らすときは腕を斜め上に引き上げ、胸を開いて呼吸機能を促進させる。

運動のポイント 胸を開きながら大きく息を吸う。動きを止めない。腰を反らせない。

はじめの姿勢



終わりの姿勢



- ☐ 1. 手はグー
- ☐ 2. 左足を真横に踏み出しながら腕の横振り
- ☐ 3. 肩巾より広め
- ☐ 4. ひじを伸ばして
- ☐ 5. 腕を肩の高さまで
- ☐ 6. 腕は真横

- ☐ 7. 腕を振り下ろして体の前で交差

- ☐ 8. 斜め上まで振り上げて胸を反らせる
- ☐ 9. 息を深く吸いながら胸を反らせる
- ☐ 10. 手の平を返し指先まで伸ばす
- ☐ 11. あごは引いて正面を見る
- ☐ 12. ひざは曲げない
- ☐ 13. お腹は出さない

- ☐ 14. 腕を振り下ろして体の前で交差

- ☐ 15. 腕は体の横に

- ☐ 16. 手の平を返ししながら腕を上げると肩関節への負担が軽減されるので必ず手の平を返すようにします

1-5. 体を横に曲げる運動

8呼吸間×2回＝16呼吸間

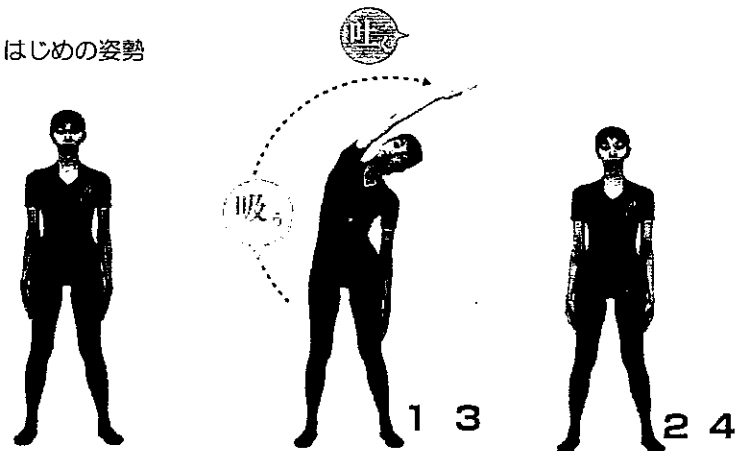
ねらい

運動のポイント

上体を真横に曲げ、背骨を柔軟に保つ。

下半身を固定し、上体が前かがみにならないように曲げる。
一回ずつきちんと体を起こしてから2回目を曲げる。

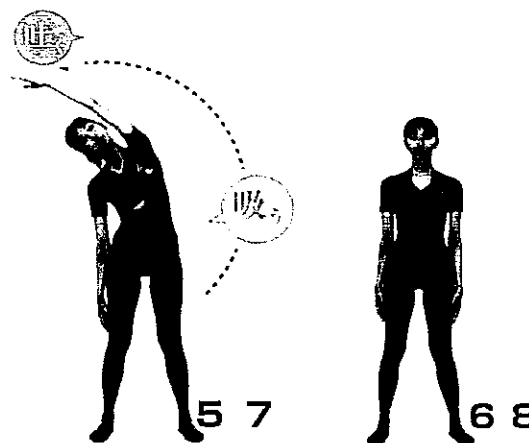
はじめの姿勢



- ☐ 1. 手はパー、指先は伸ばす
- ☐ 2. 右腕を真横から振り上げて上半身を左へ曲げる
- ☐ 3. 腕はなるべく耳の横へ
- ☐ 4. ひじを伸ばして

- ☐ 5. 前方に曲がっては駄目
- ☐ 6. わき腹の筋肉
- ☐ 7. ひざは動かさない

- ☐ 8. 一度体を起こして右腕を戻し



- ☐ 9. 左腕で行う

- ☐ 10. 一度体を起こして左腕を戻し

おわりの姿勢



- ☐ 11. わき腹の筋肉を伸ばす
- ☐ 12. 前方に曲がらないように
- ☐ 13. ひざは動かさない

1-6. 体を前後に曲げる運動

8 呼吸 × 2 回 = 16 呼吸

ねらい 上体の力を抜いて弾みをつけながら前屈、両手で腰を押し出すように後屈させ、背骨を柔軟に保つ。

運動のポイント 呼吸を止めない。ひざを曲げない。力を抜いて脚の間から後ろを見るように前屈する。

はじめの姿勢



- ☐ 1. 手はパー
- ☐ 2. 上半身の力を抜いて前屈
- ☐ 3. 上半身の重みで弾みをつけながら前下に3回曲げる
- ☐ 4. ひじもひざも曲げない
- ☐ 5. 息を3回吐く
- ☐ 6. 下肢 固定



- ☐ 8. 両手で腰を押し出す
- ☐ 9. ひざは曲げない
- ☐ 10. 視線は後ろに



終わりの姿勢



☐ 7. 4でまっすぐ立つ

☐ 11. 8でまっすぐ立つ

☐ 11. 息を止めないように気をつけて

1-7. 体をねじる運動

8 呼吸間 × 2 回 = 16 呼吸間

ねらい 腕の重さを利用しながら腕を振り、良い姿勢で体をねじることで

運動のポイント 下半身を固定し、ウエスト中心に体をねじる。
毎回後ろを見るように、首も一緒に体をねじる。

はじめの姿勢



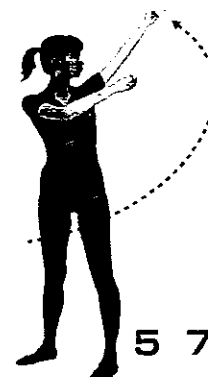
1 3



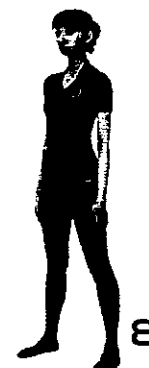
2



4 6



5 7



8

終わりの姿勢



- ☐ 1. 下肢固定、骨盤は固定
- ☐ 2. 手はパー
- ☐ 3. 腕の力を抜いて
上体を左→右→左→右
の順でねじる
- ☐ 4. でんでん太鼓のよう
- ☐ 5. 顔はしっかりと後ろを見

- ☐ 6. 腕の振りを利用して
- ☐ 7. 左右の手がバラバラに
- ☐ 8. なるべく ひざを固定する
- ☐ 9. かかとは つけたまま
- ☐ 10. 指先を見る
- ☐ 11. 腕を2回振り上げたら
一度上体を正面に戻し

- ☐ 12. 8で左脚を戻して直立

- ☐ 0. 自然な呼吸で

1-8. 腕を上下に伸ばす運動

8 呼吸 × 2 回 = 16 呼吸

ねらい

一つ一つの動作に力を込めて行うことで、素早さと力強さを身につける。

運動のポイント

腕を曲げるときには胸をしっかりと張り、伸ばすときには体全体をよく伸ばすように、素早くきびきびと動く。

はじめの姿勢



終わりの姿勢



- ☐ 3. 左足を横に一步出ししながら腕を素早く曲げて指先で肩に触れる

- ☐ 4. 脚は肩幅分

- ☐ 5. わきを締め手が最短を通るように動かす

- ☐ 6. 両腕を勢いよく伸ばす

- ☐ 7. かかとを高く上げる

- ☐ 8. 腕を耳に付ける感じ

- ☐ 9. ひじは曲げない

- ☐ 10. 指先を伸ばす

- ☐ 11. 腕を下ろし1の姿勢

- ☐ 12. かかとをおろす

- ☐ 11. 左足を横に戻しながら

- ☐ 12. わきを締め手が最短を通るように動かす

- ☐ 13. 次に右脚を横に出してくり返す(⑤⑥⑦⑧)

- ☐ 1. 自然な呼吸で 号令を大きな声でかける

- ☐ 2. 動作はきびきびと

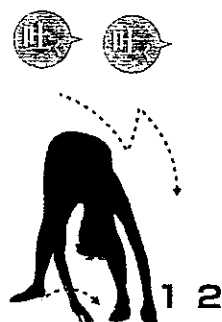
1-9. 体を斜め下に曲げ、胸を反らす運動

8 呼吸 × 2 回 = 16 呼吸

ねらい 背中から脚の後ろの筋肉を伸展させる。
胸を開いて呼吸機能を促進させる。

運動のポイント 上体の力を抜いて弾みをつけながら斜め下に曲げる。
手のひらを返しながら腕を十分後ろに引いて胸を反らす。

はじめの姿勢



- ☐ 1. 手はパー
- ☐ 2. 左脚を横に出しながら左下に2回、弾みをつけて柔らかく曲げる
- ☐ 3. 股関節から曲げる
- ☐ 4. もも裏を伸ばす
- ☐ 5. ひざは曲げない
- ☐ 6. 息を2回吐く
- ☐ 7. かかととつけたまま

吸う



- ☐ 8. 上体を起こし正面に戻す
- ☐ 9. 腕を斜め下に開
- ☐ 10. 腕は後ろに引く
- ☐ 11. 手の平は返す
- ☐ 12. 息を吸う
- ☐ 13. お腹は出さない

吸う



- ☐ 14. 反対も同様に行う



終わりの姿勢



- ☐ 15. 腕を右側に用意

1-10. 体を回す運動

8 呼間 × 2 回 = 16 呼間

ねらい

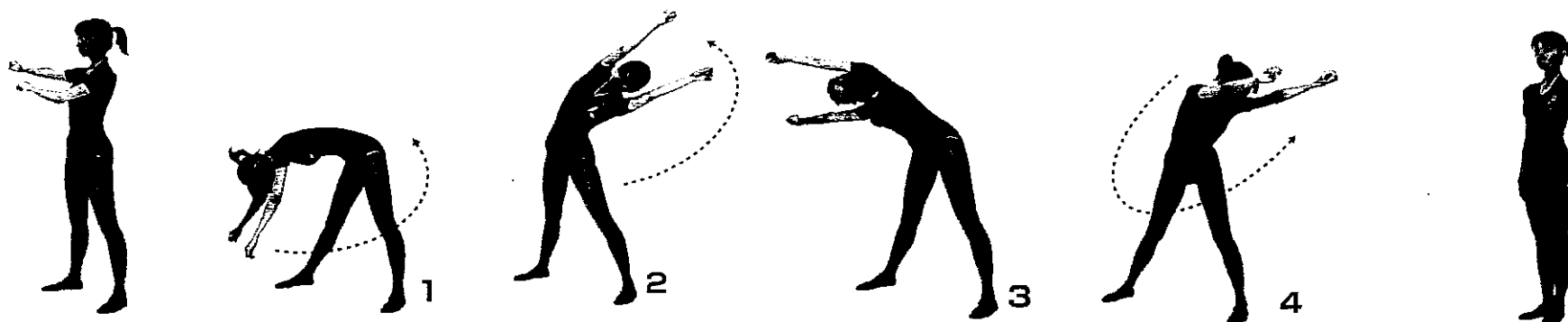
上体の力を抜いて大きく回旋することで
腰部を中心とした背骨の柔軟性を高める。

運動のポイント

力まずリラックスして上体の重みの遠心力を使って回す。
下半身を固定し、体を安定させる。

はじめの姿勢

終わりの姿勢



□ 1. 両腕を右肩の高さに上げたら、
円を描くように腕を振りながら

□ 2. 手はグー

□ 3. ひじ、ひざは曲げない

□ 4. 手の幅は変えずに回す
腕は耳に付いてる

□ 5. 下半身は固定

□ 6. 1週半回して、腕が左斜め上まできたら、
逆方向に回していく

□ 7. これを2回繰り返す

□ 8. 自然な呼吸で
息を止めないように注意する

□ 9. 背筋と腹筋をのばし
腰の柔軟性を高めます

□ 10. 左脚を戻して直立

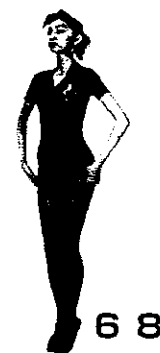
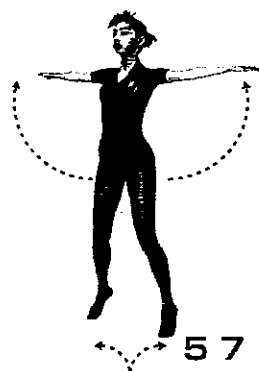
1-11. 両脚で跳ぶ運動

8 呼間 × 2 回 = 16 呼間

ねらい
運動のポイント

はじめは軽く、開閉跳びは強く大きく跳び、脚力を高める。
足首をやわらかく使う。
強弱をつけてリズムカルに軽快に跳躍する。

はじめの姿勢



終わりの姿勢



☐ 1. 手はパー

☐ 2. 両足をそろえて4回跳ぶ

☐ 3. 肩の力は抜く

☐ 4. 上に軽く跳ぶ

☐ 5. 足を開いて跳びながら
腕を大きく真横に開いたら

次に腕を下ろしながら
足を閉じて飛ぶ

この「開いて閉じる」動きを
2回行う
これを2回繰り返す

☐ 6. 息がはずむくらい活発にとぶ

☐ 7. 足先まで伸ばして軽やかにとぶ

☐ 8. 足首をやわらかく使う

☐ 9. 自然な呼吸で

☐ 10. 腕を前に交差して
かかとをあげる

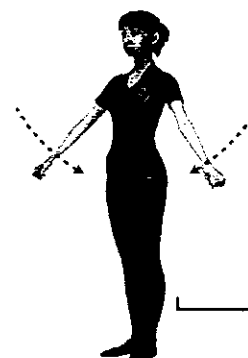
1-12. 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動

2 呼間 × 8 回 = 16 呼間

ねらい
運動のポイント

整理運動の役割として、心身・呼吸の整理を図る。
呼吸を整えるようにゆったりと行う。

はじめの姿勢



終わりの姿勢



- ☐ 1. 手はグー
- ☐ 2. つま先立ち
- ☐ 3. かかとを上げる
- ☐ 4. 60度の正三角形

- ☐ 5. 腕を横に振りながら
- ☐ 6. 膝を曲げて外側に開く
- ☐ 7. 膝の曲がる方向はつま先と同じ方向

- ☐ 8. 膝を伸ばして腕を肩の高さまで上げ
- ☐ 9. なるべく かかとを上げたまま

- ☐ 10. 腕を振り下ろしながらかかとを下ろす
- ☐ 11. 腕が前で交差したらかかとが上がる
- ☐ 12. これを8回繰り返す

- ☐ 13. 整理運動としてゆっくり行う
腕の振りをのびのびと行い
呼吸を整えていく

1-13. 深呼吸

4 呼間 × 4 回 = 16 呼間

ねらい

胸を大きく動かし、呼吸運動を行い、体を平常時の状態に戻す。

運動のポイント

動作が止まらないように、気持ちよく行う。
息を吐くことを意識する。

はじめの姿勢



終わりの姿勢



- ☐ 1. 手はパー
- ☐ 2. 大きく息を吸いながら
両腕を前から振り上げる
- ☐ 3. かかととは上げない
- ☐ 4. 指先は伸ばす
- ☐ 5. 息を吐きながら
両腕を横から下ろす
- ☐ 6. かかととは上げない
- ☐ 7. しっかり吐く
- ☐ 8. 鼻からたっぷりと吸って 口からゆっくりと吐く

第二体操

実施時間は、第一とほぼ同じ3分間で運動の数も13種類で構成されています。

運動量は第一体操より強度が増しており、青壮年向けの体操として作成されています。

脈拍数で見ると一般的に110～130拍/分の拍数となります。

体操のテンポは第一体操より速く、120テンポ/分程度となっています。

各運動ともほとんどがはじめに強いアクセントを伴い、運動を力強くし、

運動の強度を上げています。

体の活性化を主なねらいとしており、全身の血行促進だけでなく体の器用さを高めることを目指した内容になっています。

第二体操の流れ

- 1 全身をゆする運動
1×8=8



- 2 腕と脚を曲げ伸ばす運動
4×4=16



- 3 腕を前から開き
回す運動
4×4=16



- 4 胸を反らす運動
4×4=16



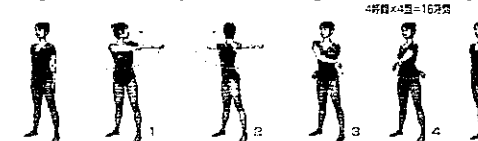
- 5 体を横に曲げる運動
8×2=16



- 6 体を前後に曲げる運動
4×4=16



- 7 体をねじる運動
4×4=16



- 8 片脚跳びとかけ足・
足踏み運動



- 9 体をねじり反らせて
斜め下に曲げる運動
8×2=16



- 10 体を倒す運動
8×2=16



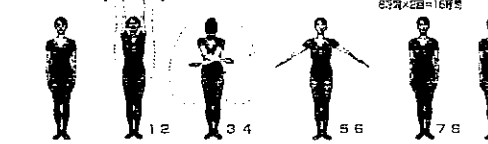
- 11 両脚で跳ぶ運動
3×4=12



- 12 腕を振って
脚を曲げ伸ばす運動



- 13 深呼吸
8×2=16



2022-11-01

2-1. 全身をゆする運動

1×8=8呼間

ねらい

足先と膝をそろえて軽く跳び全身をゆすりほぐし

運動のポイント

足先と膝をそろえる。

はじめの姿勢



自然な呼吸で

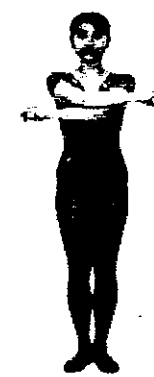


1~7



8

終わりの姿勢



- ☐ 1. 良い姿勢
60度
- ☐ 2. かかとを床につけ
背筋を伸ばして立つ
- ☐ 3. 手はパー

- ☐ 4. 60度の足が
0度に閉じる
- ☐ 5. ひざ、つま先をバネにして
全身を8回ゆする
- ☐ 6. 足首、ひざを使って全身をゆする
- ☐ 7. ジャンプではなく
全身をほぐす
- ☐ 8. 床からつま先を離さない
- ☐ 9. とびはねるのではなく
あしが床から離れないように
足首、ひざを使って
全身の筋肉をほぐす

- ☐ 10. 力を抜き肩をゆするように
- ☐ 11. 肩の力を抜く
肩に力が入っていると
手がまっすぐのまま
全身がほぐれず
- ☐ 12. 全身の
血行アップ&リラックス

- ☐ 13. 足を60度に戻す
- ☐ 14. 腕を胸の前で交差させ
手は軽く握る

2-2. 腕と脚を曲げ伸ばす運動

4 呼間 × 4 回 = 16 呼間

ねらい

全身の血行促進をはかる。

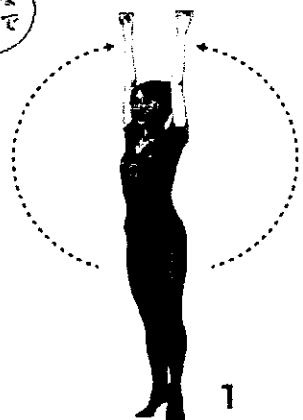
運動のポイント

腕を大きく振り上げ、背伸びの姿勢から腕と脚をリズムカルに曲げ伸ばす。

はじめの姿勢



自然な呼吸で



1



2 3



4

終わりの姿勢



□ 1. 手はグー

□ 2. 手の平は下

□ 3. 腕を横から振り上げ

□ 4. かかとを上げる

□ 5. 手の平の向き正面

□ 6. 全身を背伸び

□ 7. ひじは伸ばす

□ 8. 腕と脚の曲げ伸ばしを弾むように2回

□ 9. ひじが横に上がりわきの下があいているのはダメ

□ 10. 手の平は前

□ 11. 背中の筋肉を動かす

□ 12. 前かがみはダメ

□ 13. 腕を横から振り下ろす

□ 14. 体の横であり前に出ない

□ 15. 振り下ろした腕を前にあげて用意

□ 16. 手の平は内々

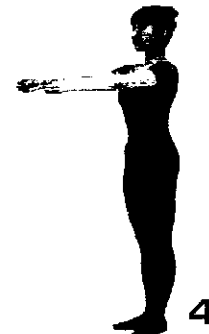
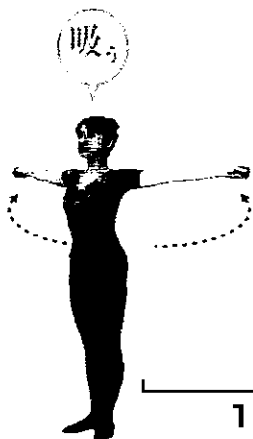
2-3. 腕を前から開き、回す運動

4 呼吸 × 4 回 = 16 呼吸

ねらい
運動のポイント

肩の筋肉をほぐし、肩関節の可動域を広げる
勢いを使って、大きく腕を回す。腕を動かした反動で

はじめの姿勢



終わりの姿勢



□ 1. 手の平は
内側に向き合う

□ 2. 腕を横に開き

□ 3. 腕は真横

□ 4. ひじは伸ばす

□ 5. 水平に大きく開く

□ 6. 上体を前に出さない

□ 7. かかととは上げない

□ 10. 前から後ろに回す

□ 11. 肩関節を中心に
後ろへ回す

□ 12. 回すときは、
耳をこするようにして
肩を中心に回す

□ 13. 前かがみはダメ

□ 14. 手の平は前

□ 15. ひじを伸ばす

□ 8. 前から振り下ろして

□ 9. 手の甲が前

□ 16. 腕を前で交差し
脚を開く

□ 17. 手の平は下

2-4. 胸を反らす運動

4 呼吸間 × 4 回 = 16 呼吸間

ねらい

胸部を伸展させ姿勢を矯正する(円背の矯正)
呼吸器官の働きを円滑にする

運動のポイント

深い呼吸に合わせて、腕を大きく動かす

はじめの姿勢



- 1. 手の平は下
- 2. 脚は肩幅よりやや広めに開く



- 3. 息を吸いながら腕を斜め上に上げて、胸を反らせる
- 4. うしろから上へ
- 5. ひざを曲げてはダメ
腰が落ちてダメ
- 6. お腹は出さない
- 7. アゴは上げない
- 8. ひじは伸ばす
大きなブイに
- 9. 手の平を返し
指先まで伸ばす
- 10. ゆっくり胸の筋肉を伸ばす



- 11. 両腕を大きく交差して
息を大きく吐く
- 12. 背中を丸め
首も曲げる
- 13. ③まで伸ばしておいて

終わりの姿勢



- 14. 最後の⑦で振り降ろして
⑧で体側に

2-5. 体を横に曲げる運動

4 呼吸 × 4 回 = 16 呼吸

ねらい

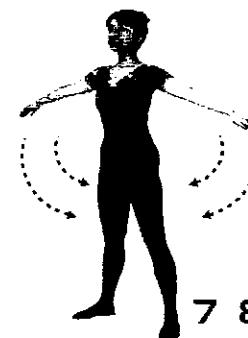
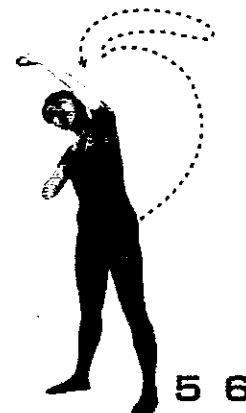
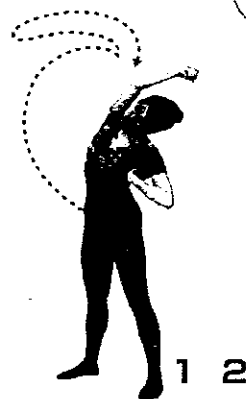
上体を真横に曲げ背骨の柔軟性向上を図る

運動のポイント

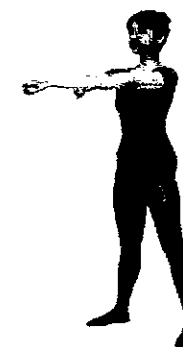
脇の下の手を支点とし、弾みに合わせて腕を大きく振って胸の横を伸ばす。1回曲げはじめの姿勢に戻り2回目を曲げる

自然な呼吸で

はじめの姿勢



終わりの姿勢



- ☐ 1. 手はグー
- ☐ 2. 左手を脇の下、右腕を横から振り上げて左曲げ2回
- ☐ 3. 一度ずつ戻す
- ☐ 4. 腕は耳の真横に脇の下の手を支点に曲げる
- ☐ 5. 弾みをつけて体を横に深く曲げる
- ☐ 6. ひざを伸ばして腰を動かさない
- ☐ 7. まっすぐ前を見る息を止めない
- ☐ 8. 腕が曲り顔の前に出るのはダメ

- ☐ 9. 両手で体側を軽くたたく
- ☐ 10. 軽快にももをぼんぼんとたたく

- ☐ 11. たたいた腕を前に上げる

2-6. 体を前後に曲げる運動

4 呼吸 × 4 回 = 16 呼吸

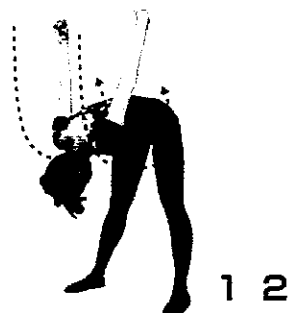
ねらい

腹背筋を伸展させ、背骨の柔軟性向上を図る

運動のポイント

上体の力を浮いて腕を振り、上体の重みを利用し弾みをつけながら前に曲げる
後屈の時は腕は肩幅のまま肘を伸ばし、体を後ろへ反らせる。

はじめの姿勢



- ☐ 1. 手はグー
- ☐ 2. 腕を振りながら弾みをつけて
体を前下に2回曲げ
- ☐ 3. 腕は大きく弾みをつけて
- ☐ 4. 首の力を抜く
- ☐ 5. ひざを伸ばして
腰を動かさない



- ☐ 6. 腕を振り上げて
後ろに反らせる
- ☐ 7. 後ろを覗きこむ
- ☐ 8. 伸びる範囲で伸ばす
- ☐ 9. 腕の間が広がらない
腕は耳に付けるくらい
- ☐ 10. 肘を曲げない
- ☐ 11. ひざを曲げない

おわりの姿勢



- ☐ 1. 腕を前に上げる
(手の平は内向き)
- ☐ 13. ⑦で反り
⑧で起こす

2022-11-01

2-7. 体をねじる運動

4 呼間 × 4 回 = 16 呼間

ねらい

腰回りの筋肉を伸展させ背骨の柔軟性向上を図る

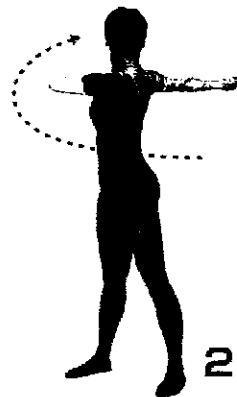
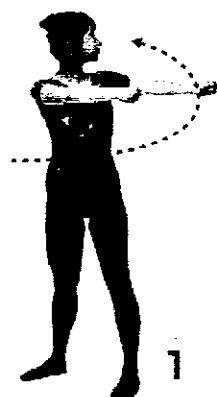
運動のポイント

下半身を固定しウエストを中心にねじる

前半①②は腕を大きく動かし首も一緒にねじる

自然な呼吸で

はじめの姿勢



終わりの姿勢



- ☐ 1. 手はグー ☐ 2. 手は向かい合わ
- ☐ 3. 両腕をそろえて水平に左、右と振ってねじる
- ☐ 4. 水平に強く振る
- ☐ 5. 腕は大きく弾みをつけて
- ☐ 6. 開いた脚を動かさないように
かかととは上がらない
- ☐ 7. ひざを伸ばして腰を動かさない

- ☐ 10. 腕を体に巻きつけるように
軽く振る

- ☐ 11. 左脚を戻して直立
右脚を少し上げる

- ☐ 8. 下半身は固定、おへそは前向き
- ☐ 9. 顔は手を見る

2-8. 片脚跳びと かけ足・足踏み運動

8 呼間×2 回=16 呼間

ねらい

脚部の筋力・瞬発力を高める。全身の血行を促進させる

運動のポイント

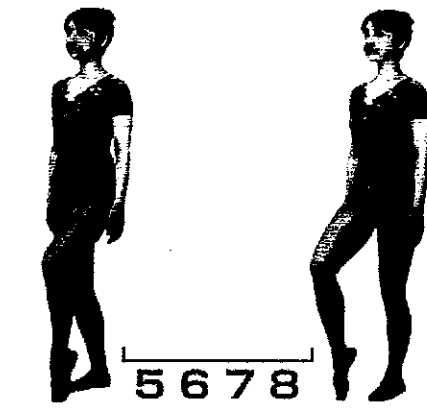
リズムカルに軽やかに行う。

駆け足足踏みは足首をやわらかく使う

自然な呼吸で

はじめの姿勢

おわりの姿勢



□ 1. 予備動作として
右脚を軽く上げる

□ 2. はじめの姿勢から右脚を下ろして
左脚のももを引き上げて2回跳び

□ 3. 右脚のももを引き上げて2回跳び

□ 4. 上げるときは強く踏み切り
ももを高く上げる

□ 5. 体全体を引きあげるような
気持ちで跳ぶ

□ 6. 前かがみはダメ
手がさがるのはダメ

□ 7. 腕は体の横に

□ 8. かけ足・足踏み

□ 9. かけ足あし踏みは軽快に

□ 10. かかととは上げるが
つま先は付いたまま

□ 11. ⑧は両脚は着く

□ 12. 直立

2-9. 体をねじり反らせて 斜め下に曲げる運動

8 呼吸 × 2 回 = 16 呼吸

ねらい

胴体、胸部の筋肉をよく伸ばし、柔軟性を高める

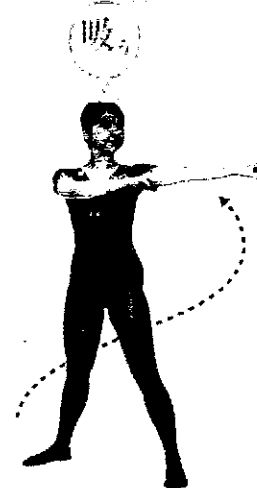
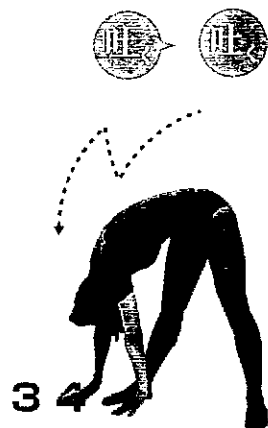
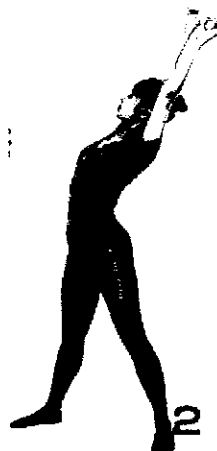
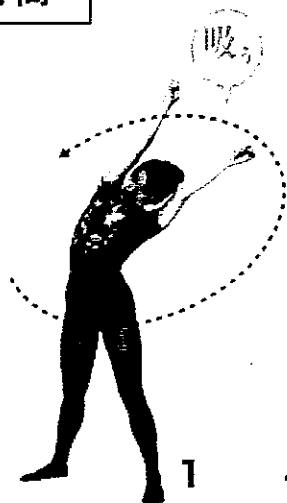
運動のポイント

体を引き伸ばすように腕を大きく動かす

動きを止めずに滑らかに

両脚はしっかりと床につけたまま行う

はじめの姿勢



終わりの姿勢



□ 1. 脚は肩幅の
2倍くらいに開く

□ 3. 両腕を斜めに大きく
振り上げ

□ 5. 右下に2回曲げ

□ 11. 体を前に倒し
腕を後ろに

□ 2. 手はグー

□ 4. 上体をねじり反らせて

□ 6. 起こすと同時に
両腕を左に用意して
今度は反対側に

□ 7. ひざは曲げない

□ 9. あおってはダメ
突き出す

□ 10. 肩の高さ

□ 8. ひじを曲げずに
腕をしっかり伸ばす

2-10. 体を倒す運動

8 呼吸 × 2 回 = 16 呼吸

自然な呼吸で

ねらい

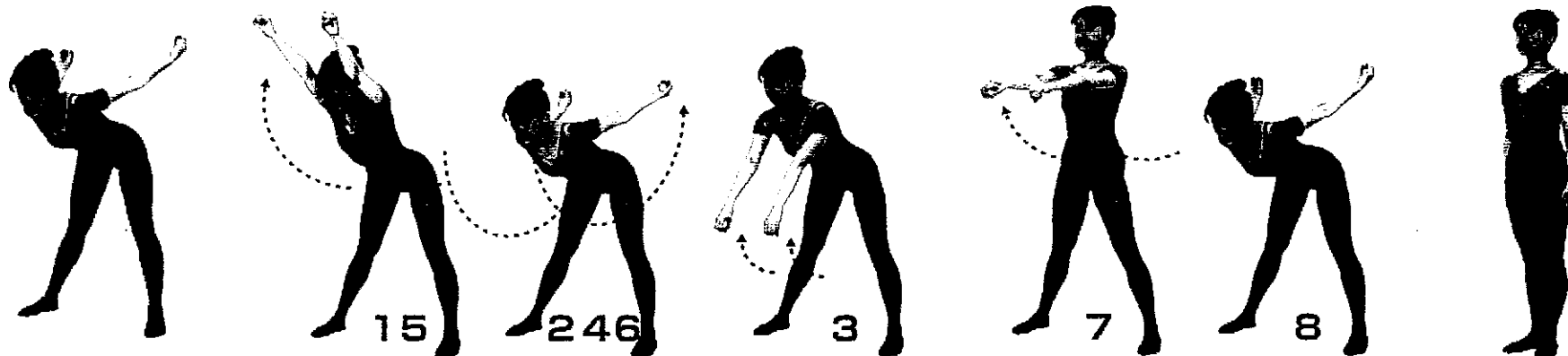
背筋を強化し、良い姿勢をつくる

運動のポイント

胸を張り、背中を緊張させた状態で、腕を振って上体を弾ませる

はじめの姿勢

終わりの姿勢



- ☐ 1. 背中を張る
- ☐ 2. 背を伸ばす
- ☐ 3. 手はグー
- ☐ 4. お尻を突き出す
- ☐ 5. 視線は3m先
- ☐ 6. ひじを曲げない
- ☐ 7. ひざは曲げない
下半身を固定
- ☐ 8. 体を前に倒して
腕を上と後ろに
- ☐ 9. 腕を前と後ろに
- ☐ 10. 前下に振るときは
振り終わりをきちっと止める
- ☐ 11. 腕の振りに合わせて
弾みをつけながら
上半身の上下動をする
- ☐ 12. あごを引いて胸を張り
腕を少し後ろへ引く
- ☐ 13. あごを上げてはダメ
背が丸いのはダメ
- ☐ 14. 体を起こして腕を振る
- ☐ 15. 体を前に倒して
- ☐ 16. 左脚を戻し直立

2-1 1. 両脚で跳ぶ運動

3 呼間×4 回=12呼間

ねらい

全身の筋肉をほぐし血行促進をはかる。脚力を高める

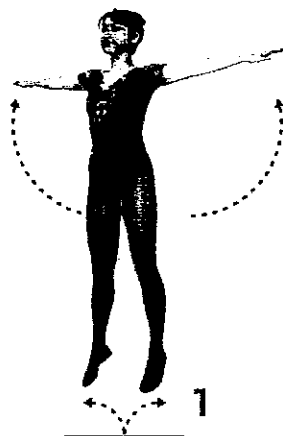
運動のポイント

開脚時は、腕を素早く横に上げ、大きく跳ぶ
3拍子のリズムで軽快に行う

はじめの姿勢



自然な呼吸で



- ☐ 1. 手はパー
- ☐ 2. 腕を横に上げて開脚跳び
- ☐ 3. あごを引いて胸を張り
腰を少し後ろへ引く
- ☐ 4. 両腕はしっかり伸ばす
腕が曲るのはダメ
- ☐ 5. 跳躍を大きく
- ☐ 6. 上体の力を抜く
- ☐ 7. つま先で跳ばなくてはダメ



- ☐ 8. 閉じて2回跳ぶ
腕は下ろす
- ☐ 9. 両腕をそろえて軽く跳ぶ

終わりの姿勢



- ☐ 10. 腕を前に
かかとを上げる
- ☐ 11. 手はグー

2022-11-01

2-12. 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動

2 呼間 × 8 回 = 16 呼間

ねらい

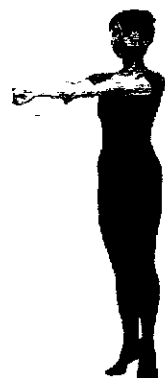
整理運動の役割として、心身・呼吸の整理を図る

運動のポイント

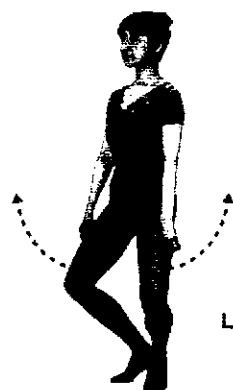
力まずゆったりと呼吸に合わせて運動を進める
腕は足に当たったら自然と横へ

自然な呼吸で

はじめの姿勢



- ☐ 1. 手はグー
- ☐ 2. 手の平は下



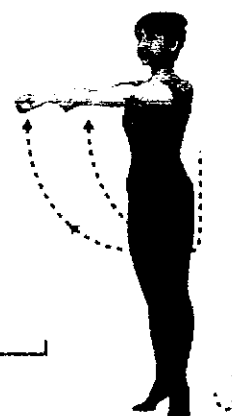
- ☐ 3. 腕を前から横に振りながら脚の曲げ伸ばし
- ☐ 4. かかとを上げる
- ☐ 5. かかとが開くのはダメ

1



- ☐ 6. ひじは伸ばす
- ☐ 7. 肩の高さで
- ☐ 8. 腕をしっかり伸ばす

2



- ☐ 9. 横から振り下ろして前に振りながらかかとを下ろして上げる
- ☐ 10. 肩の高さで水平に

終わりの姿勢



- ☐ 11. 前かがみはダメ
- ☐ 12. 動きが全体に中途半端はダメ

2-13. 深呼吸

8 呼吸 × 2 回 = 16 呼吸

ねらい

胸を大きく動かし呼吸運動を行い、体を平常時の状態に戻す。

運動のポイント

動作が止まらないように、気持ちよく行う。
息を吐くことを意識する。

はじめの姿勢

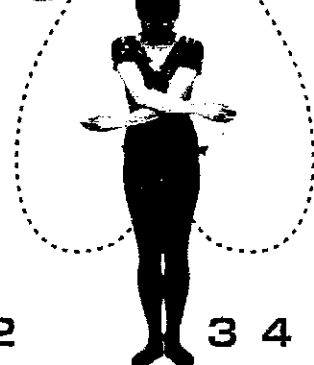


吸



1 2

吐



3 4

吸



5 6

吐



7 8

おわりの姿勢



- ☐ 1. 手はパー
- ☐ 2. 大きく息を吸いながら両腕を前から
- ☐ 3. かかととは上げない
- ☐ 4. 指先は伸ばす
- ☐ 5. 腕は指先まで延ばして大きく上に上げながらゆっくりと息を吸う
- ☐ 6. かかととは上げない

- ☐ 7. 息を吐きながら両腕を横から下ろす
- ☐ 8. しっかり吐く
- ☐ 9. 前で交差

- ☐ 12. 斜め後ろに開いて大きく胸を開き息を吸う
- ☐ 13. 手のひらを返す
- ☐ 14. あごをあげない

- ☐ 15. 横に戻しながら息を吐く

- ☐ 10. 鼻からたっぷりと吸って 口からゆっくりと吐
- ☐ 11. 動きに合わせて深呼吸をしなくてはダメ

ラジオ体操 第一 第二 2番 12番

ひざの曲がる方向は足のつま先と同じ方向である事、つま先が60° なので膝も60° の方向
かかとを上げた後、ストンと落とすと骨に刺激が入り、骨粗鬆症の予防にもなる

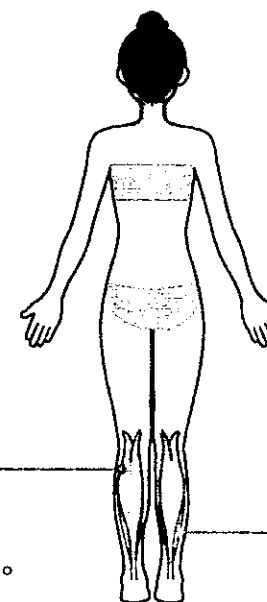
かかと上げ運動「カーフレイズ」でふくらはぎを鍛える

ふくらはぎを鍛えるトレーニングとして効果的な「カーフレイズ」。
「Calf (ふくらはぎ)」+「Raise (持ち上げる)」から名前はきており、
「ふくらはぎの力で体を持ち上げる運動」のことを指します。
走っても疲れにくい足腰、ジャンプ力の向上などが期待できます。

ふくらはぎは「第二の心臓」とも呼ばれ、
ふくらはぎの腓腹筋やヒラメ筋が鍛えられることで、
血流が促進され、冷えやむくみの改善などの効果が期待できます。
非常に重要な筋肉になるため、定期的に刺激を届けてあげることが重要。
カーフレイズは高齢者の転倒予防に有効

ひふくさん
腓腹筋

ヒラメ筋

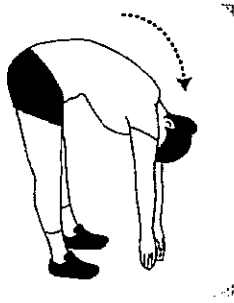


- ① 壁やバーなどの前に立ち、肩幅に足を開いて立つ
 - ② 壁やバーに軽く手を添えて体を支えながら、
かかとをゆっくりとできるだけ上げて、つま先立ち
 - ③ かかとが上がりきったら、かかとを重力に抗いながら、
ゆっくりと地面スレスレまで下ろす
 - ④ ②の運動と③の運動を繰り返す
- ※ 親指の付け根(拇指球)で地面を押し上げるようなイメージを持ちながら行う
◆回数 10回 3セットを目安に頑張りましょう

曲げると倒すの違い

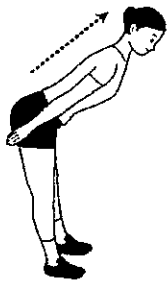
ラジオ体操の体を前方向に動かす姿勢には、「体を曲げる」「体を倒す」の2種類があります。
この2つの姿勢は運動の目的に大きな違いがありますので、区別して運動を進めてください。

◆体を「曲げる」前屈姿勢（第1体操6番、9番、第2体操6番9番）



体を前に「曲げる」とは、上体の力を抜いて体を前に曲げることで、首の後ろから背中、足の後ろ側へかけて体の背部の筋肉を気持ちよく伸展させ柔軟性を高めることを目的としています。そのことにより脊柱の前方への動きを柔軟に保つことができます。イラストのように上体の力が抜けて頭が下を向き、背骨から腰にかけてゆるやかに丸まった姿勢が理想です。

◆体を「倒す」前倒姿勢（第2体操10番）



体を前に「倒す」とは、胸を張って背中に力を入れた状態で、体を前に倒すことによって背筋を強化することを目的としています。
背中が丸まると効果がないので、イラストのように腰から頭頂部にかけて一直線になるように背筋を緊張させて行いましょう。
倒す角度は体を傾ける角度が深くなるほど体への負担も大きいので、姿勢が崩れず行える角度でかまいません。

みんなの体操

1999年に国連が制定した「国際高齢者年」の
テーマ「すべての世代のための社会をめざして」に基づき、
ユニバーサルデザインの考え方も取り入れて、
「みんなの体操」が制定されました。

ストレスを解消し、リラックスしながら血行をよくすることが
できる全身体操となっています。

みんなの体操の特徴

- ❶ 8種類の運動をゆっくりと4分30秒かけて行います。
- ❷ 一つ一つの運動にねらいがありつつ、さらに8種類の運動全体を通して
行うことで次の4つの大きなねらいを推進しようと考えて構成されています。
 - ・停滞しやすい抹消の血行の促進
 - ・日常生活での動きや姿勢の癖による体の変形の矯正
 - ・行動量の減少による筋肉低下の予防
 - ・活発な活動が少なくなることで低下していく、体の調整力の養成
- ❸ 有酸素運動です。(ゆっくり、深く呼吸を止めないように行うことが大切です。
さらに、第1・第2のラジオ体操と同じように運動全体で、流れと起伏をつけて
リズムカルに軽快に行えるように構成されています。)
- ❹ 誰もが急ぐことなく極限まで伸縮運動をできるよう、ラジオ体操第1、ラジオ
体操第2と比べて非常にゆっくりとしたテンポの音楽になっています。
(筋肉は極限まで伸縮させることでストレッチ効果が高まります。音楽を十分に
使い、動きが止まらないように、一つ一つの運動がどの部分の運動なのかを
意識して丁寧に行いましょう)
- ❺ みんなの体操は運動の量ではなく、日常生活で不足・衰退の起こりやすい
機能にねらいを絞った、運動の質を求めた体操として作られています。

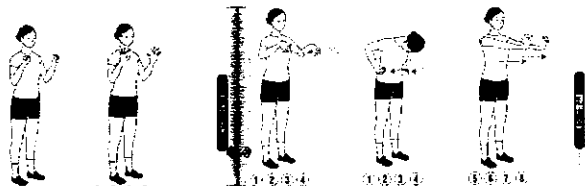
みんなの体操流れ

1 手と腕の運動

$$8 \times 2 = 16$$

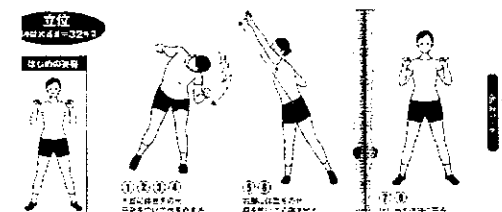
8

$$8 \times 2 = 16$$



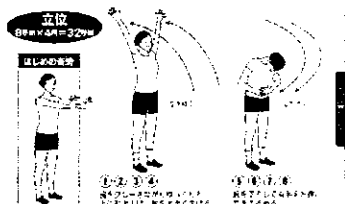
5 突き出し運動

$$8 \times 4 = 32$$



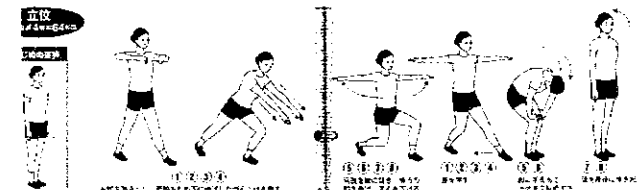
2 胸の運動

$$8 \times 4 = 32$$



6 脚・腰の運動

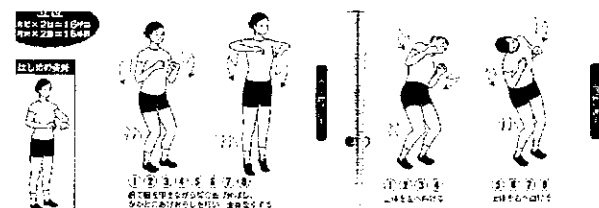
$$16 \times 4 = 64$$



3 上体ゆすり運動

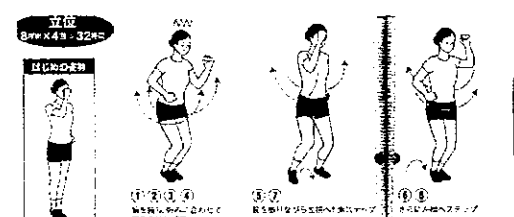
$$8 \times 2 = 16$$

$$8 \times 2 = 16$$



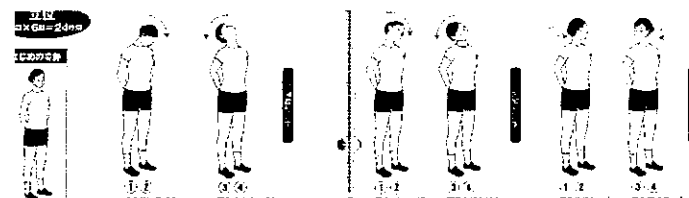
7 腕と脚の運動

$$8 \times 4 = 32$$



4 首の運動

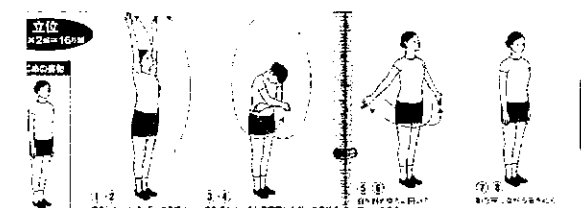
$$4 \times 6 = 24$$



8

深呼吸

$$8 \times 2 = 16$$



みー１．手と腕の運動

8 呼間×2 回＝16呼間

8呼間

8 呼間×2 回＝16呼間

自然な
呼吸で

ねらい

抹消の血行を促進するとともに、運動感覚を養う。

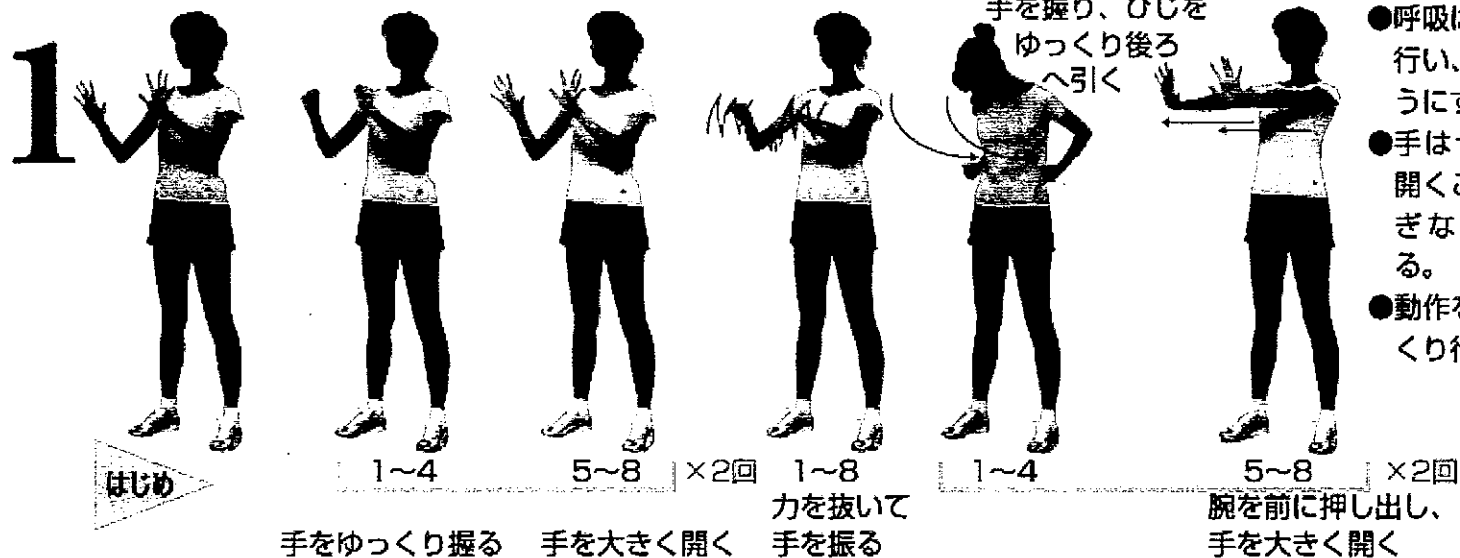
運動のポイント

手はゆっくり握ってゆっくり大きく開く。
呼吸は大きく深く意識して行い、動作を止めない。

■手と腕の運動

〈手と腕の曲げ伸ばし〉

- ①手や腕を動かして、全身の運動刺激を高める。
- ②指先から首にかけて血液の循環を良くする。
- ③手や腕・肩の筋肉を伸ばして、関節を柔軟に保つ。



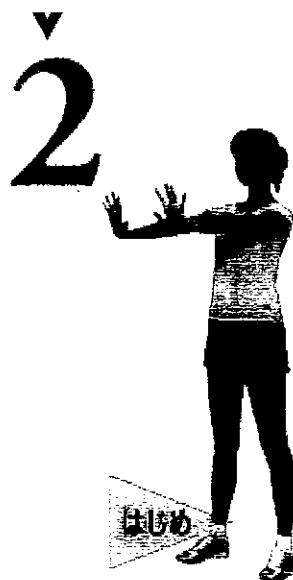
- 呼吸はゆっくりと行い、止めないようにする。
- 手は十分に握り、開くこと。力み過ぎないようにする。
- 動作を止めずゆっくり行う。

みー２．胸の運動

8 呼吸× 4 回＝32呼吸

■ 胸の運動 〈胸の伸展〉

- ① 胸を開き、呼吸器官の働きを高める。
- ② 背すじを伸ばし、良い姿勢づくりをする。

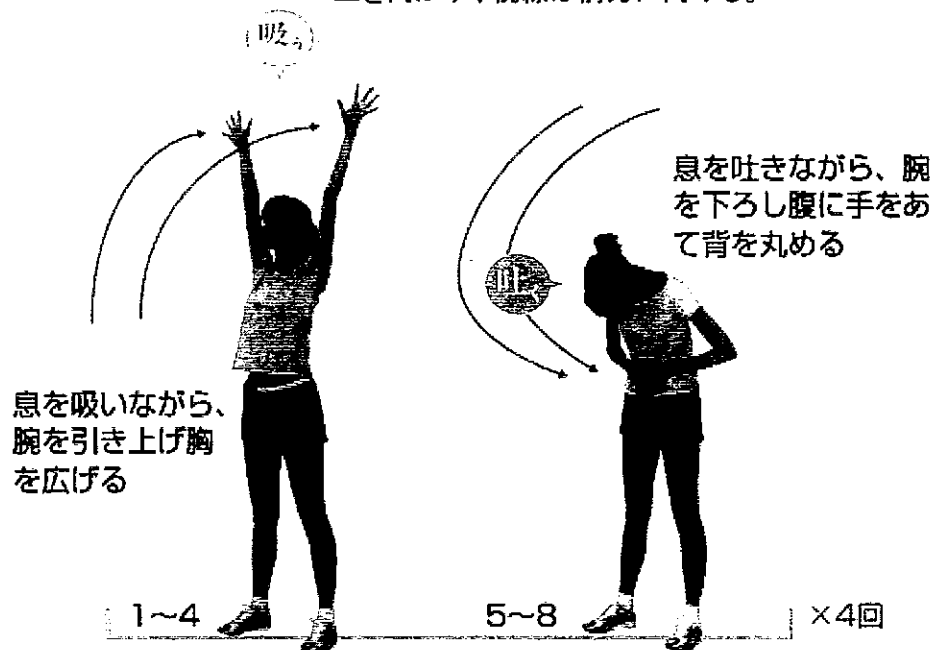


ねらい

深い呼吸に合わせて胸を伸展させ背筋を伸ばし、呼吸機能を高める。
(脊柱を中心とした)姿勢の矯正

運動のポイント

動作が速くならないように。
呼吸に合わせて腕を大きく引き上げる。
腕を伸ばし、上に引き上げる。
上を向かず、視線は前方に向ける。



- 大きく腕を動かし、全身を引き伸ばすようにする。
- 深い呼吸に合わせて、動作はゆっくり行う。
- 力み過ぎると筋肉が萎縮するので、リラックスして行う。

みー 3. 上体ゆすり運動

8 呼間 × 2 回 = 16 呼間

8 呼間 × 2 回 = 16 呼間

■ 上体ゆすり運動

- ① 全身の筋肉をほぐし、血液の循環を良くする。
- ② リズミカルに動いて、全身の動きを活発にする。
- ③ せき柱に刺激を与え、中枢神経の働きを高める。

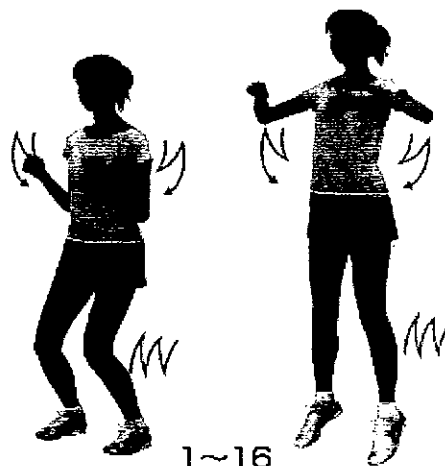


ねらい

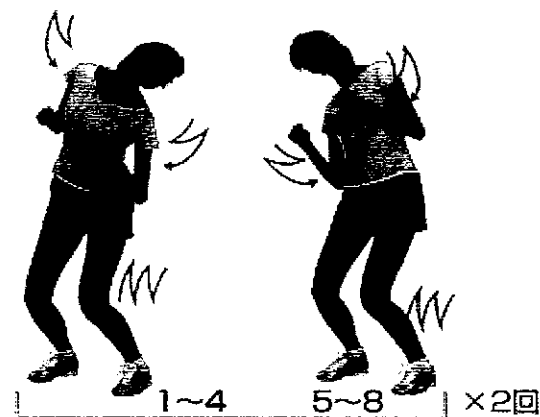
全身をほぐして血行を促し活性化させる。
悪い姿勢になりやすい胸部の柔軟性をつける。

運動のポイント

腕や肩の力を抜いてリズミカルに体を動かす。



腕でわき腹をたたきながら脚を
曲げ伸ばし、全身をゆする



前の動作を行いながら、
上体を左右へ曲げる

- 全身をゆする感覚で行い、わき腹をたたく動作は力まずに行う。
- 上体を曲げるときは、弾みを利用して徐々に体重を移動する。
- 形にとらわれず、リズミカルに行う。

みー４．首の運動

4 呼間×6 回＝24呼間

ねらい

首すじから肩にかけての筋肉を伸展させ血行を促進する。

運動のポイント

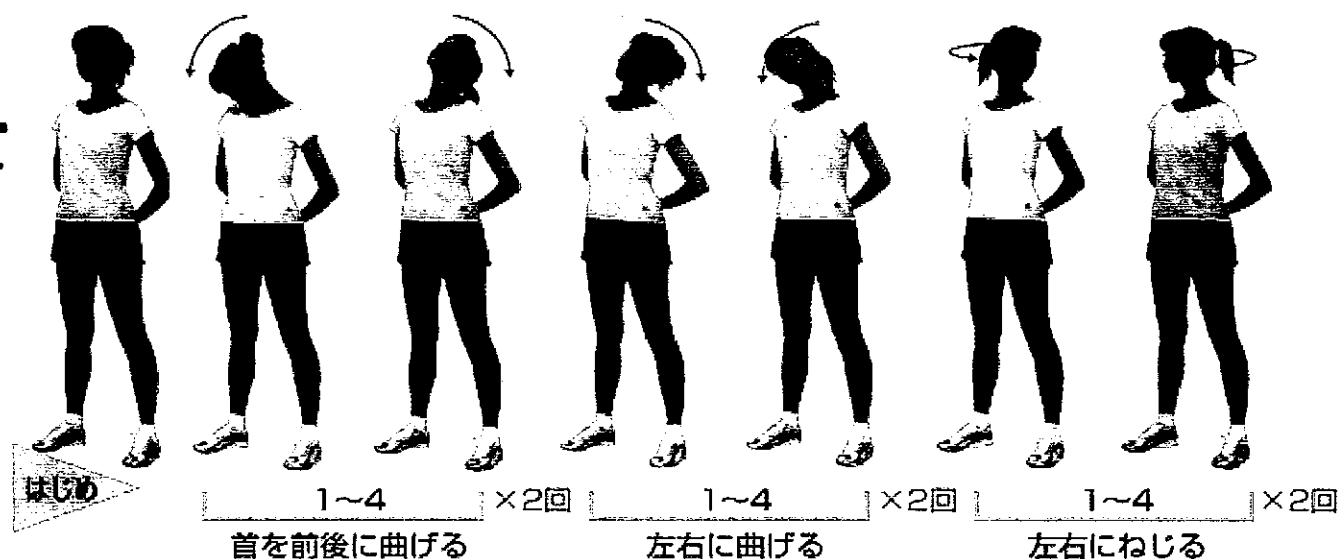
首をゆっくりと気持ちよく動かす。目を開けて行う。
首の動きと一緒に肩が動かないように注意する。

■首の運動

〈首の曲げ、ねじり〉

- ①首の筋肉を伸ばして、血液の循環を良くする。
- ②首の可動域を広げて、行動の安全性を高める。
- ③頸椎部のそり過ぎを予防する。

4



- 背すじを伸ばし、動作はゆっくりと行って首の筋肉を伸ばす。
- 目を閉じないように行う。
- 肩の力を抜いて、動作中に肩が動かないように意識する。

みー5. 突き出し運動

8 呼間×4 回=32呼間

ねらい

体重の移動とともに瞬発力を高める。

運動のポイント

運動の強弱を意識して、上体をゆする時は弱く、突き出す時は力強く素早く腕を伸ばす。

■突き出し運動

〈全身の弾みと突き出し〉

- ①全身の瞬発力を高めて、とっさの反応を良くする。
- ②背骨の可動領域を保ち、わき腹の筋肉を強化する。

▽
5



左脚に体重をのせ、反動をつけて体をゆする



右脚に体重をのせ、腕を突き出す



7, 8



- 運動の強弱に注意し、突き出しに力を入れる。
- 脚の屈伸を十分に生かして、タイミングよく行う。
- 自分の体調や体力に合わせて、ゆっくり行ってもよい。

×2回 反対側も2回行う

はじめての姿勢に戻る

みー6. 脚・腰の運動

16呼吸間×4回=64呼吸間

ねらい

脚・腰の筋肉を強化する。股関節の柔軟性を高めるとともに平衡感覚を高める。

運動のポイント

動作の流れを止めないように、ゆっくり丁寧に動く。
背を緊張させることを意識し、胸を張って上体を前に倒す。

■脚・腰の運動 〈背腹と脚の伸ばし〉

- ①体重の移動で、太ももやふくらはぎなどの筋肉を鍛える。
- ②脚・腰・背中を強くしてバランスを保ち、股関節の柔軟性を高める。
- ③平衡感覚を身につける。

6



- 運動負荷が高いため、慣れるまでは踏み出す足幅を狭くするなど動作を小さく行う。
- 上体を倒しながら腕を斜め下に伸ばすときは、手先を見るようにする。
- ゆっくりとした流れを重視して、止まらないように行う。
- 体のバランスと呼吸を大事に行う。

みー 7. 腕と脚の運動

8 呼間 × 4 回 = 32 呼間

ねらい

動きの調整力を養い、腕と全身の動きを合致せせる。

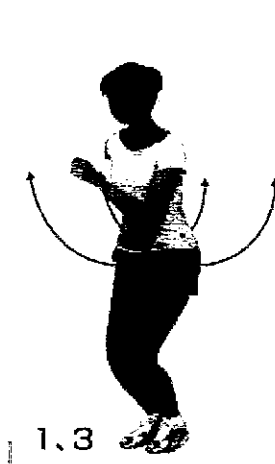
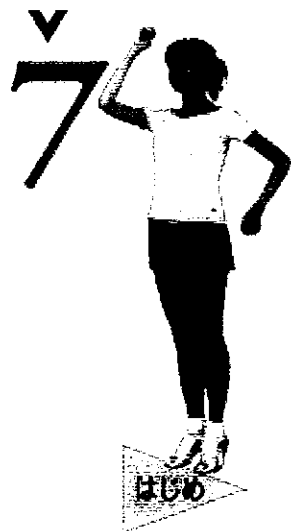
運動のポイント

音楽をよく聞きながら、軽快な雰囲気のリズムよく楽しく動く。

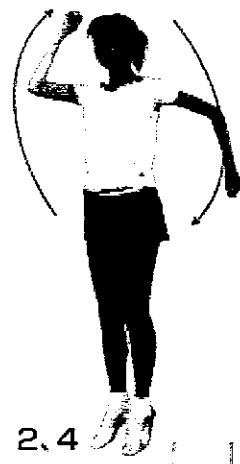
■ 腕と脚の運動

〈腕振りと脚の曲げ伸ばし〉

- ① 全身の筋肉をほぐし、血液の循環を良くする。
- ② 体を動かす対応能力を高める。



腕を振り、その弾みに合わせて脚を曲げ伸ばす



腕を振りながら横へ1歩ステップ



さらに横へ1歩ステップ

× 4 回

再び1～4の動作を行い、反対側へステップ

- 前方への腕振りを大きくして、リズミカルに動く。
- 横への移動は、前後に動いたりその場で足踏みする運動でもよい。

8 呼間 × 2 回 = 16 呼間

ねらい

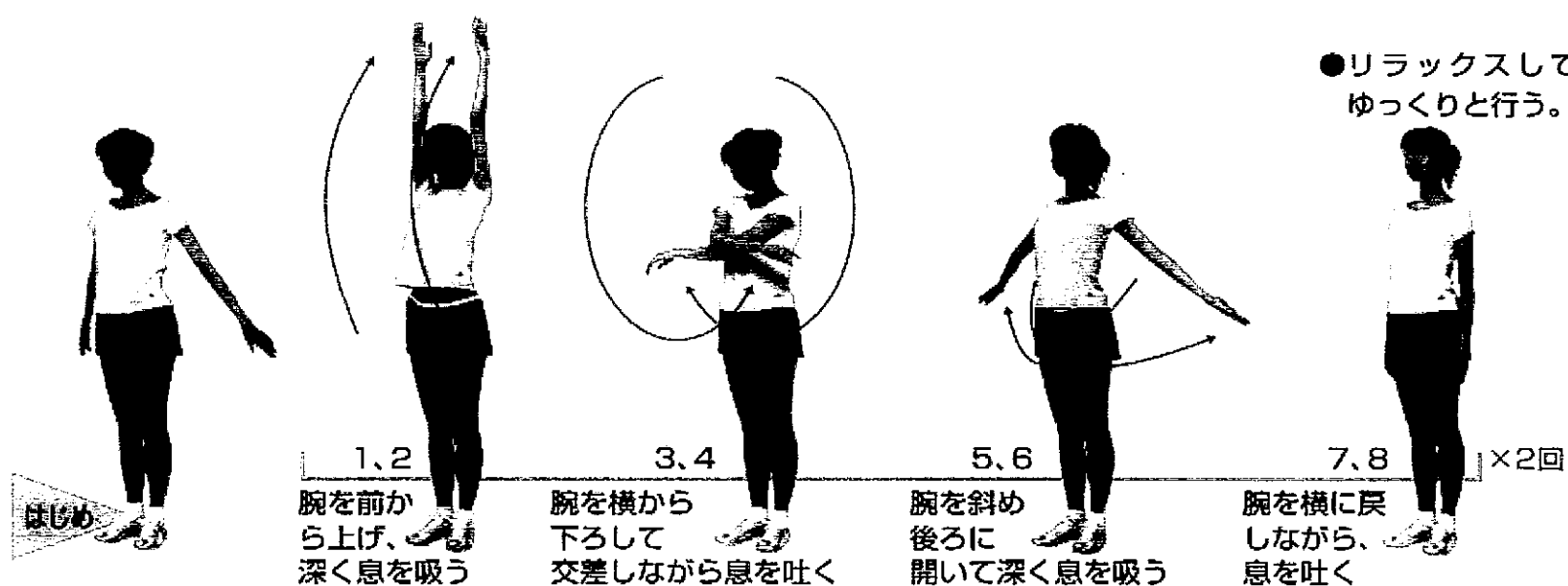
体を平常時の状態に戻す

運動のポイント

深い呼吸を意識してゆったり行う

呼吸器

- ①呼吸を調整する。
- ②運動状態から平常状態に戻して、心身をリラックスさせる。

V
8

胸式呼吸のメリット

ラジオ体操は胸式呼吸で行います

胸式呼吸

交換神経が優位になる
身体が活性化して運動のパフォーマンスが上がる
頭をすっきりさせる
適度な緊張感を体に与える

リフレッシュのために使われる

胸を膨らませるイメージで行う

吸う息に重点を置き、肋骨を広げて胸に空気を取り入れる
息を吸うときに肺を横に広げるように膨らませる方法
肋骨の間にある外肋間筋を伸縮させて行う

朝の胸式呼吸が効果的な理由

朝目覚めの状態で「胸式呼吸」を行えば、交感神経が優位になるため
心身のスリープ状態をスムーズに解除することができるので

肺全体を大きく使い、肺活量を高める

深い胸式呼吸を行うと、横隔膜が上下に大きく動き、肺を開放したり縮めたりします。
それによってたくさんの酸素を吸い込み、それを体全体に送ることができます。
体の隅々の細胞にまで酸素を与えることができれば、新陳代謝が活発となり、
細胞レベルで健康効果を高められそうです

脂肪燃焼効果

横隔膜を始めとして、その周囲の骨や筋肉までを柔軟に動かすことができます
筋肉が活発に動くことで交感神経が働き出し、代謝をアップさせます。
エネルギーを効率的に使えるようになると脂肪の燃焼も進み、体を引き締める効果も期待できる

胃腸の働きを整える

胃腸の働きには胃の上にある横隔膜の動きが影響します。
横隔膜とは呼吸する際に使われる筋肉の一つで、息を吸ったり吐いたりするたびに伸び縮みしています。
この横隔膜を押し上げて、胃につながっている部分を緩め、胃の働きを活発にしてくれるのです

腹式呼吸

副交感神経が優位になる
筋肉を和らげて瞑想しやすくなる
ヨガの呼吸法

リラックスのために使われる

お腹を動かすタイプである

吐く息に重点を置き、お腹まわりの筋肉を動かして副交感神経を刺激する

朝の胸式呼吸が効果的な理由

寝ている間、副交感神経が優位に働いて深いリラックス状態にあり、
筋肉や内臓の機能も自然とエコモードになっている

新しい朝が来た 希望の朝だ
喜びに胸を開け 大空あおげ
ラジオの声に 健（すこ）やかな胸を
この香る風に 開けよ
それ 一 二 三

新しい朝のもと 輝く緑
さわやかに手足伸ばせ 土踏みしめよ
ラジオとともに 健やかな手足