

平成26年度  
夏期巡回

# ラジオ体操・ みんなの体操会

みんなで元気に  
いちにさん!



## 8月29日(金) 午前6:00~

「参加賞」を  
差し上げます。

午前6:30~ NHKラジオ第1で全国に生中継!!



晴天時会場

### 伊勢崎市陸上競技場

群馬県伊勢崎市堤西町121 華蔵寺公園内



雨天時会場

### 伊勢崎市民体育館

群馬県伊勢崎市堤西町93 華蔵寺公園内



連絡先

### 伊勢崎市民体育館

TEL.0270-23-7015 9:00~21:00

主催：株式会社かんぽ生命保険、NHK、NPO法人全国ラジオ体操連盟

共催：伊勢崎市、一般財団法人伊勢崎市体育協会

後援：伊勢崎市教育委員会、伊勢崎市スポーツ推進委員会

協力：日本郵便株式会社

主管：株式会社かんぽ生命保険群馬支店、NHK前橋放送局、群馬県ラジオ体操連盟

伊勢崎市  
誕生10周年記念事業



同時開催 第23回伊勢崎市  
夏季ラジオ体操会



# 正しいラジオ体操を学ぼう!!

ラジオ体操は、体の仕組みをもとに考案された体操です。長年、健康保持増進に役立つ運動方法として、広く生活の中に取り入れられみなさまに愛用されています。今後もかんぼ生命では、みなさまの健康作りにお役立ていただけるよう、NHK、NPO 法人全国ラジオ体操連盟と共同でラジオ体操・みんなの体操の普及推進に努めてまいります。

## ラジオ体操第一

### 1 背伸びの運動

腕をよく伸ばして、ゆっくり高く上げ、背筋を伸ばそう



### 8 腕を上下に伸ばす運動

腕を肩に曲げた時は脇を閉め、上には指先を伸ばそう



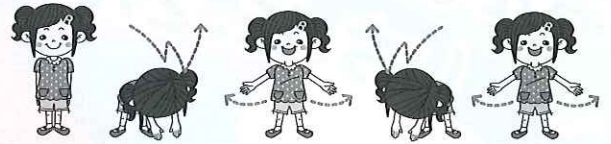
### 2 腕を振って、脚を曲げて伸ばす運動

腕の振りに合わせて脚を曲げて伸ばし、かかとも上げて下ろそう



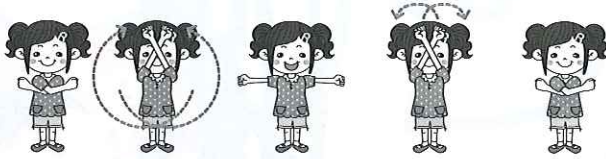
### 9 体を斜め下に曲げる運動

斜め下に曲げたらあごとおなかを引いて胸を反らそう



### 3 腕を回す運動

肘をしっかり伸ばして、大きな円を描くように回そう



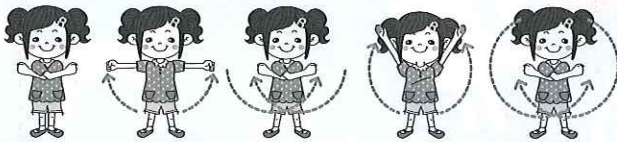
### 10 体を回す運動

膝や肘を伸ばして大きく体を回そう



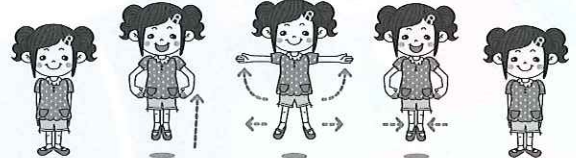
### 4 胸を反らす運動

腕を上へあげた時、上体が反りすぎないようにしよう



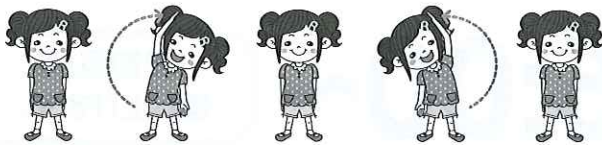
### 11 両脚で跳ぶ運動

始めは軽く跳び、開閉跳びは息がはずむくらいに大きく跳ぼう



### 5 体を横に曲げる運動

腕を耳の横に上げ、体をま横に曲げよう



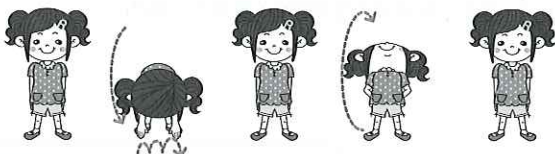
### 12 腕を振って脚を曲げて伸ばす運動

腕の振りと脚の曲げ伸ばしに合わせて、呼吸を整えよう



### 6 体を前と後ろに曲げる運動

力をぬぎ、膝を伸ばしたまま前に深く曲げよう。後ろ反りは上を見よう



### 13 深呼吸

深くゆっくり呼吸をして、疲れを残さないようにしよう



### 7 体をねじる運動

脚が動かないように腕を振り、腕と同じ方向に顔もねじろう



かんぼ生命のHPにアクセスして  
ラジオ体操に詳しくなろう!

かんぼ生命

検索