

健康づくりの第1歩

イコト
いつぱい♪

正しいラジオ体操の

すすめ

ハンドブック

横浜市 中区役所

なぜ今、ラジオ体操なのかなのか!?

中区役所ではラジオ体操を取り入れた区民の健康支援をおこなっています。

ラジオ体操は、知らない人がいないくらい、全国的に認知度の高い体操です。そのラジオ体操を使ってココロもカラダも元気になりましょう。

なぜ、今「ラジオ体操」なのかなのか?その答えはラジオ体操ほど効果的に考えられた体操はないからです。それに短い時間の割にカラダに対する効果は絶大なのです。

しかしながら、そのラジオ体操も本来の正しいやり方で継続しなければ効果はありません。

これを機に正しいラジオ体操を覚えて健康的で楽しい生活を送ってみませんか♪

ラジオ体操の正しい知識と
正しいやり方を覚えて健康生活を!



Challenge!!

日々の生活でこんなコトが気になったら
正しいラジオ体操を始めてみませんか♪



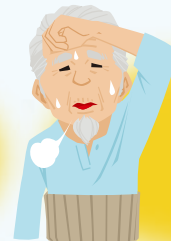
お肌の調子がよくない

実際の年齢より上に見られた



メタボを改善したい

健康診断でメタボと診断された



体力の低下を感じる

最近、階段を上ると息切れる



かぜをひきやすい

以前よりも風邪をひくことが増えた



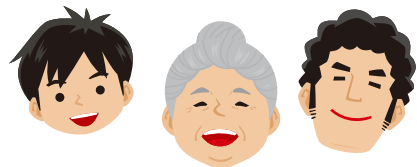
生活が不規則

深夜になっても眠くならない

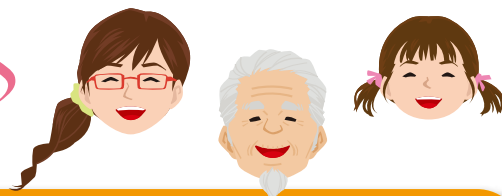


集中できない

勉強や仕事が進まない



正しいラジオ体操で イイコトいっぱい♪



1 ラジオ体操で美しく

シェイプアップ効果

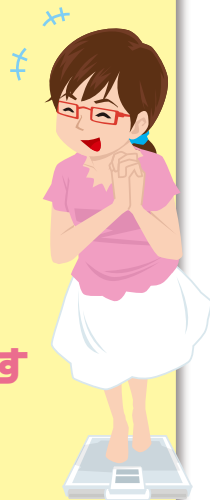
全身の筋肉が鍛えられるので脂肪の燃焼を促進し、太りにくい体になります

ポッコリお腹を改善

体をねじる、曲げる、反るなどの運動で内臓を刺激し便秘の解消に役立ちます

きれいな姿勢を作ります

全身をくまなく使う運動なので、ウエストライン・ヒップラインなどボディラインを整えます



2 ラジオ体操でカラダ改善

メタボ予防

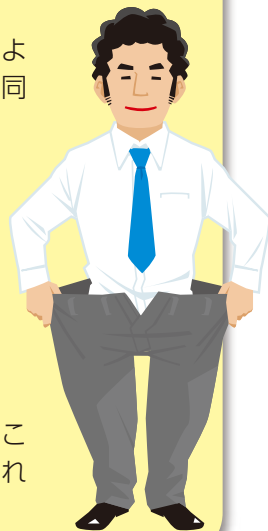
全身の筋肉を使うことで効率よく脂肪を燃焼し、有酸素運動と同じ効果があります

痛みを和らげる

筋肉を柔軟にし、血行が良くなることで、肩こりや腰痛、膝痛が緩和されます

冷え性の改善

体を動かし筋肉を伸縮させることで毛細血管に血液が循環され冷え性改善に効果的です



3 ラジオ体操で健康維持

運動不足を解消

約3分間の中に激しい動きとゆっくりした動きがあり、短時間で効率的に全身を動かすことができます

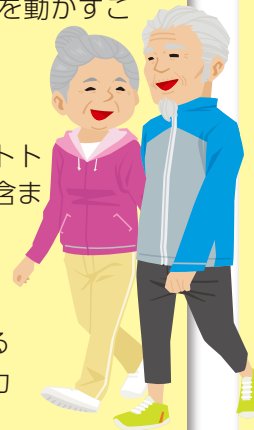
ロコモ対策の基礎体力づくり

ラジオ体操は有酸素運動、ウエイトトレーニング、ストレッチの要素が含まれており体力向上にも効果的です

病気の抵抗力アップ

血液やリンパの循環が促進されることでウイルスや細菌への免疫力がアップします

※ロコモ…ロコモティブシンドローム(運動器症候群)。加齢により足腰の動きが衰え、歩行や日常生活に支障がでること。



4 ラジオ体操で暮らし向上

生活習慣の改善

毎日続けることで早起きが習慣となり正しい生活のリズムが身につきます

集中力アップ

全身の血行が良くなると脳にも血がめぐってアタマが冴え集中力が高まります

安心安全の地域づくり

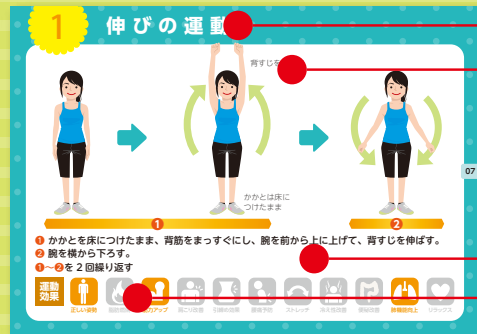
近所の人たちと毎回顔を合わせることで繋がりができ、地域の防犯や子育てにも役立ちます



実践！正しいラジオ体操



呼吸や動かす筋肉
などを意識して
体操してみましょう♪



運動の名称
動きのポイント

運動の説明
運動による効果

運動による効果一覧

- | | | |
|------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|
| 正しい姿勢
猫背の改善など良い姿勢を意識する運動 | 引き締め効果
体幹を動かし引き締める運動 | 便秘改善
腰まわりを動かし内臓を刺激する運動 |
| 脂肪燃焼
十分な呼吸を行い脂肪燃焼を促す運動 | 腰痛予防
腰まわりの柔軟性を高める運動 | 肺機能向上
大きく息を吸ったり吐いたりする運動 |
| 筋力アップ
筋肉を刺激し鍛える運動 | ストレッチ効果
筋肉を伸ばし柔軟性を高める運動 | リラックス効果
呼吸を整え身体を正常な状態に戻す運動 |
| 肩こり改善
肩甲骨まわりの血行を良くする運動 | 冷え性改善
血行を良くし代謝を上げる運動 | |

ご注意
運動効果は個人差があります。また継続することで効果が表れるものであり直ぐに効果が期待できるものではありません。

1

伸びの運動

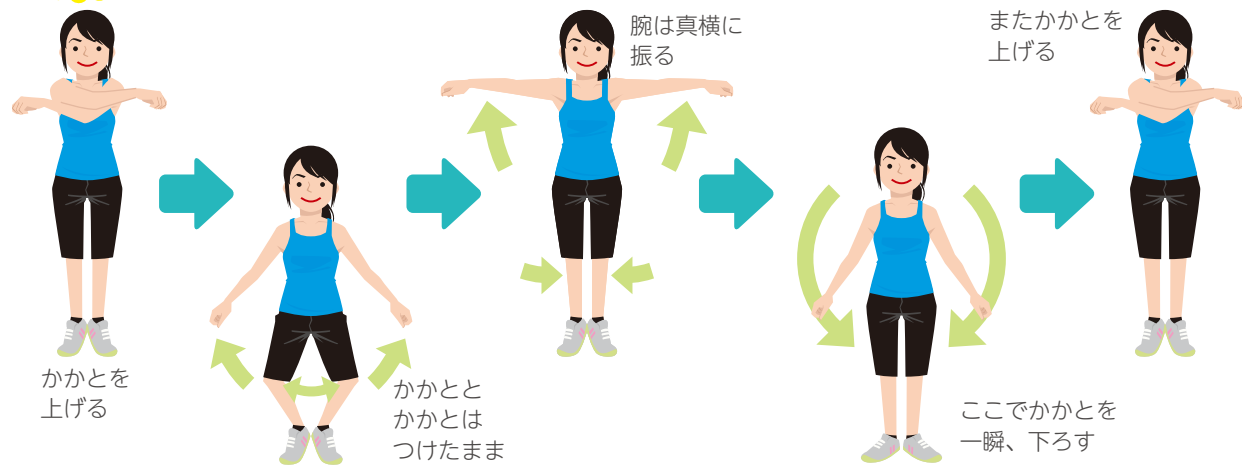


- ① かかとを床につけたまま、背筋をまっすぐにし、腕を前から上に上げて、背すじを伸ばす。
 - ② 腕を横から下ろす。
- ①～②を2回繰り返す

- 運動効果**
- | | | | | | | | | | | |
|-------|------|-------|-------|--------|------|-------|-------|------|-------|-------|
| 正しい姿勢 | 脂肪燃焼 | 筋力アップ | 肩こり改善 | 引き締め効果 | 腰痛予防 | ストレッチ | 冷え性改善 | 便秘改善 | 肺機能向上 | リラックス |
|-------|------|-------|-------|--------|------|-------|-------|------|-------|-------|

2

腕を振って足を曲げ伸ばす運動



1

2

- ① 足を揃え、かかとを上げたら、腕を横に振りながら脚を曲げ伸ばす。
 - ② 腕を振り戻して交差しながら、かかとは腕の振りに合わせて上げ下ろす。
- ①～②を8回繰り返す

運動効果



正しい姿勢



脂肪燃焼



筋力アップ



肩こり改善



引締め効果



腰痛予防



ストレッチ



冷え性改善



便秘改善



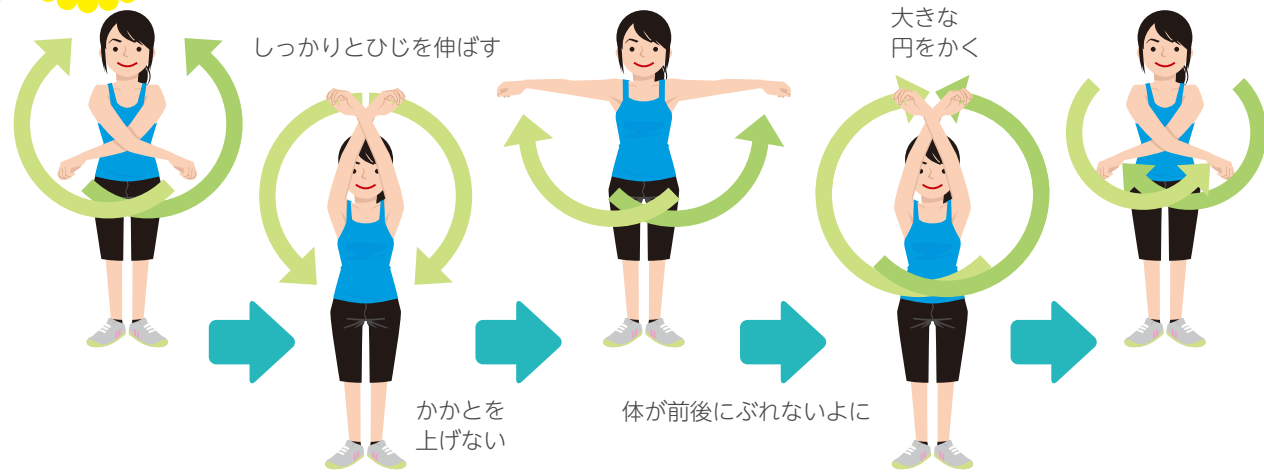
肺機能向上



リラックス

3

腕を回す運動



1

2

- ① 肩を中心に腕を外側から内側へ回す。腕は頭の上で交差する。
 - ② 逆方向からも同じように回す。
- ①～②を4回繰り返す

運動効果



正しい姿勢



脂肪燃焼



筋力アップ



肩こり改善



引締め効果



腰痛予防



ストレッチ



冷え性改善



便秘改善



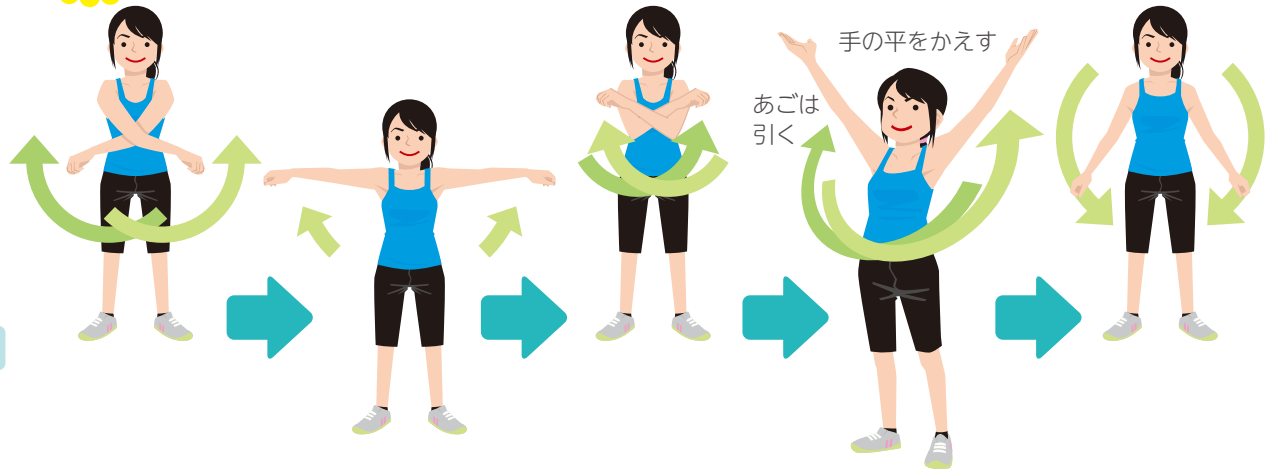
肺機能向上



リラックス

4

胸を反らす運動



1

2

- 1 脚は肩幅よりやや広く開き、腕の横振り。
- 2 その腕をななめ上に振り上げて胸を反らせる。

①～②を4回繰り返す

運動効果



正しい姿勢



脂肪燃焼



筋力アップ



肩こり改善



引締め効果



腰痛予防



ストレッチ



冷え性改善



便秘改善



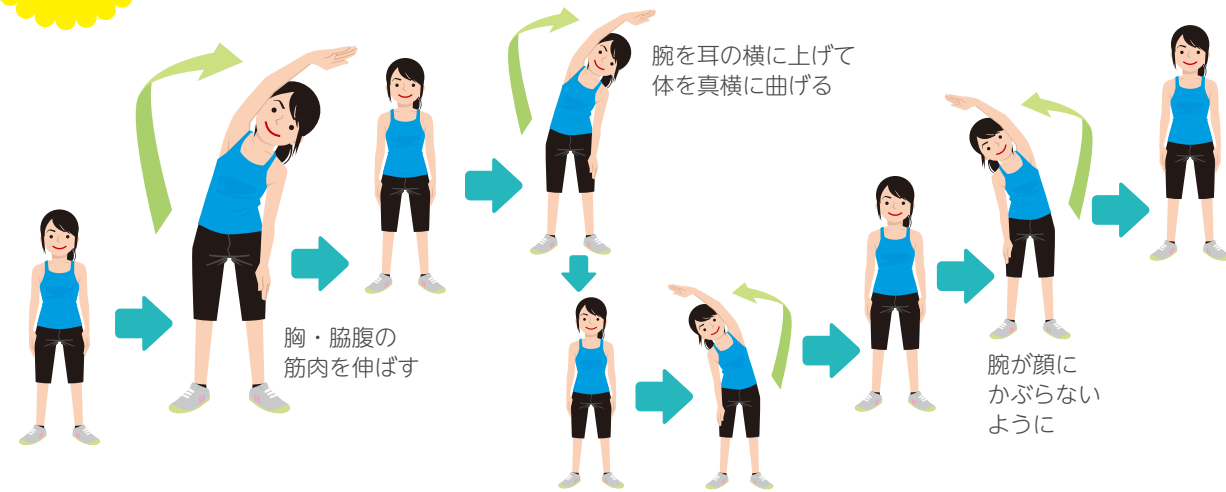
肺機能向上



リラックス

5

カラダを横に曲げる運動



1

2

- 1 腕を横から上に振り上げ左に曲げ、胸から脇腹にかけて伸ばす。
- 2 カラダを起こして反対方向も2回繰り返す。

①～②を2回繰り返す

運動効果



正しい姿勢



脂肪燃焼



筋力アップ



肩こり改善



引締め効果



腰痛予防



ストレッチ



冷え性改善



便秘改善



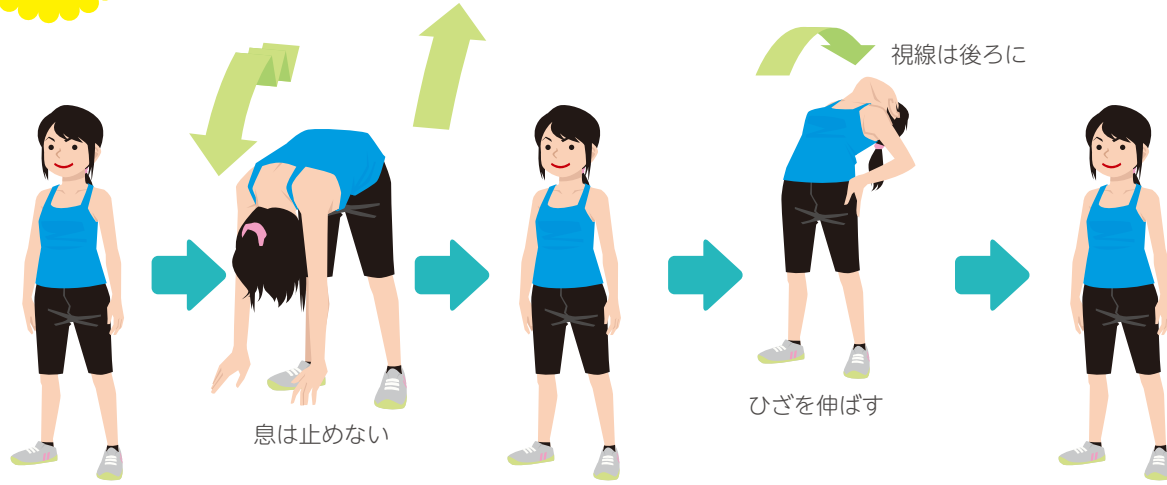
肺機能向上



リラックス

6

カラダを前後に曲げる運動



1

2

3

- ① 上体の力を抜き、前に3回弾みをつけて曲げる。 ② 一度体を起こす。
 ③ 手を腰にあて、両手で腰を前に押し出すように、ゆっくりと息を吐き、上体を後ろに反らし上体を起こす。
 ①～②を2回繰り返す

運動効果



正しい姿勢



脂肪燃焼



筋力アップ



肩こり改善



引締め効果



腰痛予防



ストレッチ



冷え性改善



便秘改善



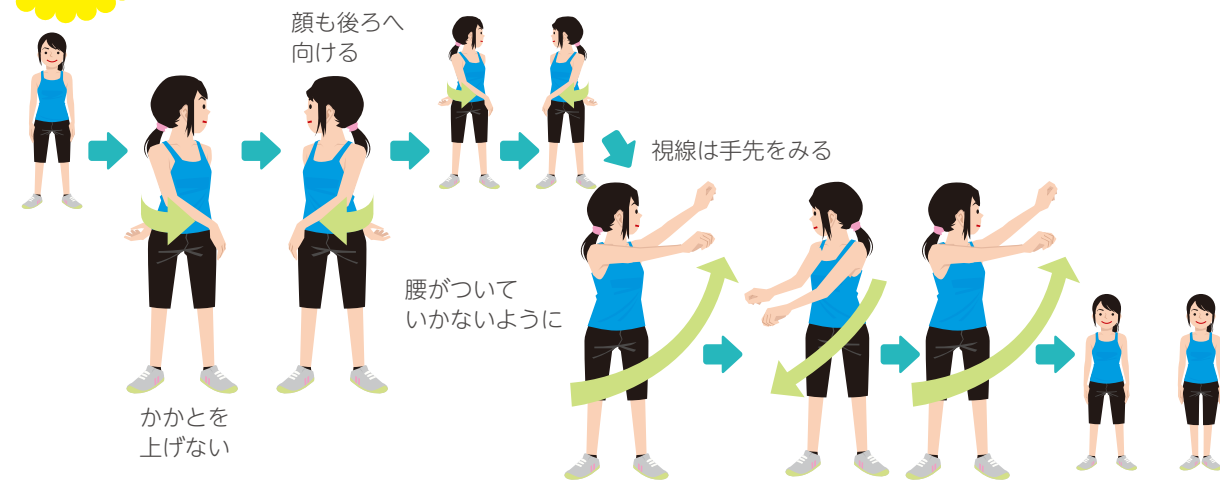
肺機能向上



リラックス

7

カラダをねじる運動



1

2

3

- ① 足を開き、腕を軽く振り、カラダを左、右、左、右と腕を巻きつけるようにねじる。
 ② 左後ろ斜め上に、腕を大きく2回振り上げ、カラダをねじる。一度気をつけの姿勢に戻る。上体を正面に戻し、反対方向に繰り返す。
 ③ 終わりは左脚を閉じ、気をつけの姿勢に戻る。

運動効果



正しい姿勢



脂肪燃焼



筋力アップ



肩こり改善



引締め効果



腰痛予防



ストレッチ



冷え性改善



便秘改善



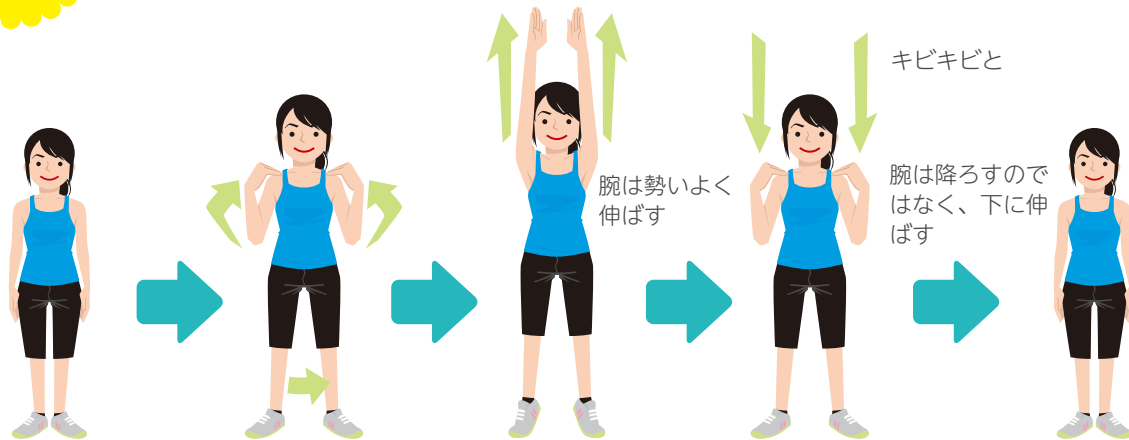
肺機能向上



リラックス

8

腕を上下に伸ばす運動



1

2

3

4

- ① 胸をはり、腕を曲げ肩に。同時に左脚を横に出す。 ② 腕を指先まで上に伸ばし、かかとを上げる。
 ③ 腕を肩の位置まで下ろし、かかとを下ろす。 ④ 腕を下に指先まで伸ばし、左脚をもどす。
 ⑤ 腕を曲げると同時に、今度は右脚を横に出して、同じ動作を行う。
 ①～⑤を2回繰り返す

運動効果



正しい姿勢



脂肪燃焼



筋力アップ



肩こり改善



引締め効果



腰痛予防



ストレッチ



冷え性改善



便秘改善



肺機能向上



リラックス

9

カラダを斜め下に曲げ、胸を反らす運動



1

2

3

- ① 左脚を横に出して、上体を左下に弾みをつけ、息を吐きながら2回曲げる。
 ② 上体を起こして正面を向き、胸を反らして大きく息を吸いながら手のひらを返す。
 ③ 反対方向も同じ。
 ①～③を2回繰り返す

運動効果



正しい姿勢



脂肪燃焼



筋力アップ



肩こり改善



引締め効果



腰痛予防



ストレッチ



冷え性改善



便秘改善



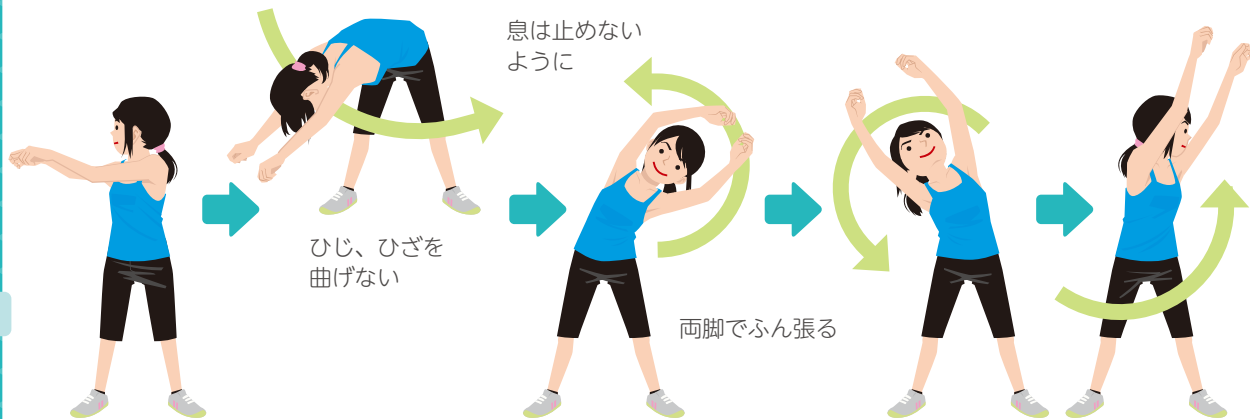
肺機能向上



リラックス

10

カラダを回す運動



1

- ① 腕で円を描くように右から大きく振り回しながら、腰を中心に左から右へ回す。
- ② 逆方向にも同じように回す。
- ①～②を2回繰り返す。終わりは左脚を閉じ、腕は体の横につける。

運動効果



正しい姿勢



脂肪燃焼



筋力アップ



肩こり改善



引締め効果



腰痛予防



ストレッチ



冷え性改善



便秘改善



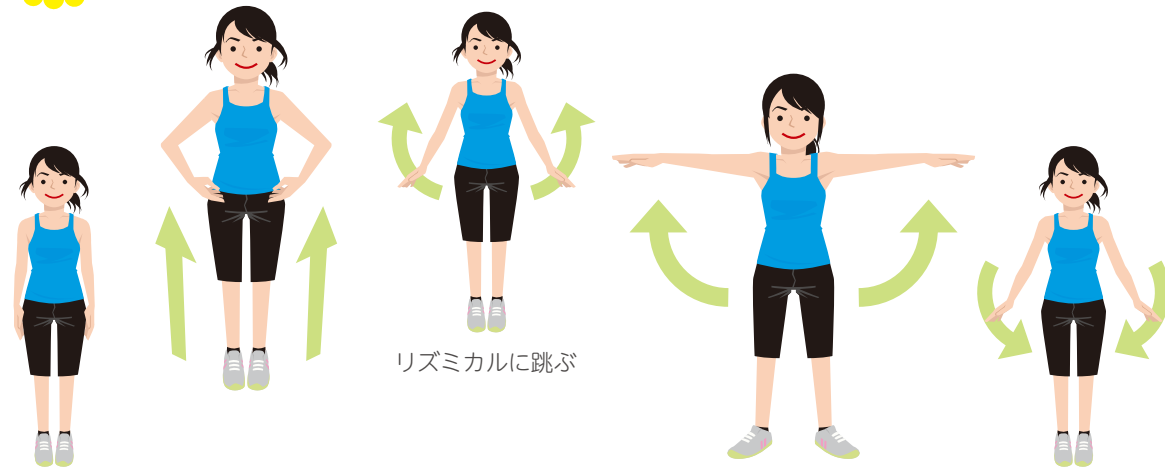
肺機能向上



リラックス

11

両足で跳ぶ運動



1

2

- ① 上体の力を抜き、両脚をそろえ、軽く4回跳ぶ。
- ② 次に脚を開いて閉じて開いて閉じてと跳びながら、腕を横に上げ下ろす。
- ①～②を2回繰り返す

運動効果



正しい姿勢



脂肪燃焼



筋力アップ



肩こり改善



引締め効果



腰痛予防



ストレッチ



冷え性改善



便秘改善



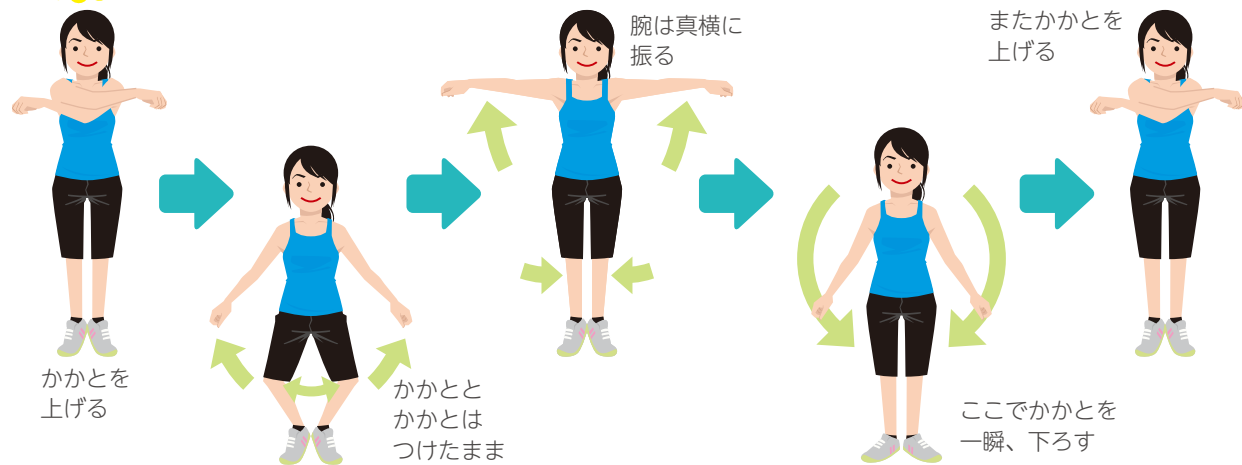
肺機能向上



リラックス

12

腕を振って足を曲げ伸ばす運動



1

① 足を揃え、かかとを上げたら、腕を横に振りながら脚を曲げ伸ばす。

② 腕を振り戻して交差しながら、かかとと腕の振りに合わせて上げ下ろす。

①～②を8回繰り返す

運動効果



正しい姿勢



脂肪燃焼



筋力アップ



肩こり改善



引締め効果



腰痛予防



ストレッチ



冷え性改善



便秘改善



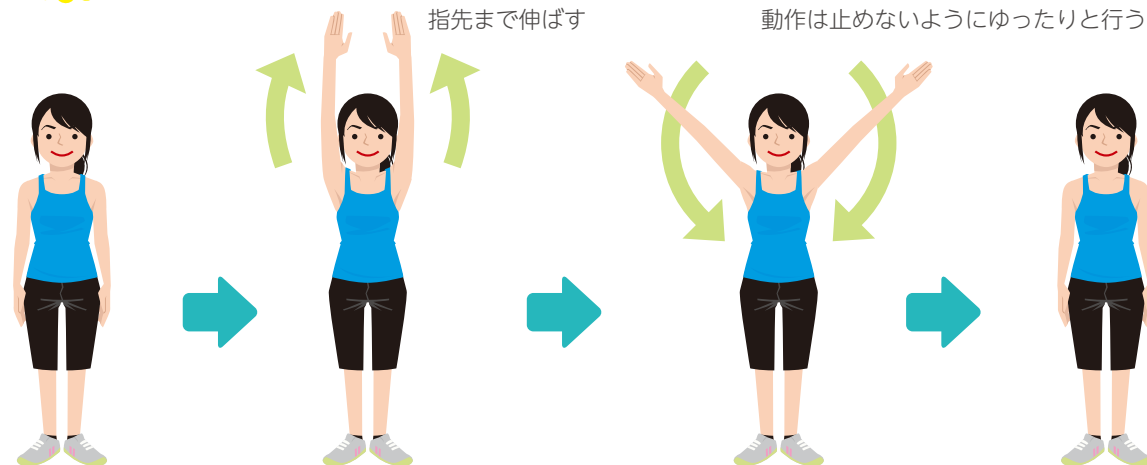
肺機能向上



リラックス

13

深呼吸



1

① 腕を前から上に上げて、ゆっくりと息を吸う。

② 腕を横から下ろしながら、息をゆっくりと吐き、呼吸を整える。

①～②を4回繰り返す

運動効果



正しい姿勢



脂肪燃焼



筋力アップ



肩こり改善



引締め効果



腰痛予防



ストレッチ



冷え性改善



便秘改善



肺機能向上



リラックス