

1 ラジオ体操の効果

ラジオ体操は、子どもから大人まで誰でも知っている体操で、たった3分で行える全身運動です。全身の約600の筋肉のうち、400以上を使用します。また、1人でやるのもよし、家族とやるのもよし、地域の公園などで実施した場合は、地域のコミュニケーションも広がります。

ラジオ体操の効果

- ① よい姿勢をたもつ・・・腰痛、膝痛の予防に。より素敵に。
- ② 筋力を保持する・・・^{※1}メタボ予防、^{※2}転倒予防、サルコペニア予防に。
- ③ 柔軟性を高める・・・転倒予防に。転倒した時も怪我をしにくく。
- ④ 血液循環を良くする・・・メタボ予防、肩こりや腰痛の予防に。
- ⑤ 呼吸機能を促進する・・・呼吸に関わる筋力、柔軟性、胸部関節の可動域の維持、低下の抑制に。
- ⑥ 内臓機能を高める・・・消化吸収をよくします。
- ⑦ ストレスを解消する・・・快眠に。
- ⑧ 活力を生み出す・・・よりあなたらしく生きる力に！

※1 メタボ……………メタボリックシンドロームの略語。内臓脂肪型肥満に高血糖・高血圧・脂質異常症のうち2つ以上を合併した状態

※2 サルコペニア…加齢によって加速化する、筋肉量の減少を特徴とする症候群

まずは、始めてみませんか？

毎週決まった曜日でスタートしてみましょう。

1人からでも、家族や友達と一緒にでも、やりやすい方法でまずは始めることがポイントです。

体調の悪い日は休む、雨の日は中止するなど、無理せず続けることが大切です。

慣れてきたら、徐々に日数を増やしていきましょう。



2 注意すること

自分の体調

- ・持病のある方は、事前に主治医の先生に相談しましょう。
- ・血圧が高い方は、血圧のチェックを忘れずに行いましょう。
 - * 頭部を大きく上げ下げする運動は、血圧の急な変動を招きます。ゆっくり無理せずに行いましょう。
 - * 寒い日の早朝のラジオ体操の時は、しっかり防寒をしましょう。
- ・自分の体力、その日の体調に合わせて行いましょう。休む判断も必要です。

座って行う上半身だけのラジオ体操も有効です。ラジオ体操の時間(約3分)だけ立つことでも、骨の強化につながります。
- ・脱水や熱中症には注意をしましょう。

朝からラジオ体操をする時、水分・栄養補給をかならずしてから行いましょう。

膝、腰が痛いので、立って見ることを目標にしよう。



実施会場

- ・ラジオ体操の会場を決めるときは、会場の安全性もチェックしましょう。

交通量の多い道路に面している場合は会場を道路から離す、地面の段差等の危険個所を外すなどしましょう。
- ・屋外での実施は、騒音等のトラブルの原因にもなります。ラジオの音量や話し声等に配慮しましょう。
- ・座って行えるベンチ等が近くにあるとよいですね。

ケガ、事故、トラブル等については、全て自己責任になりますのでご注意ください。

3 ラジオ体操第 1

全体のうごき

3分10秒

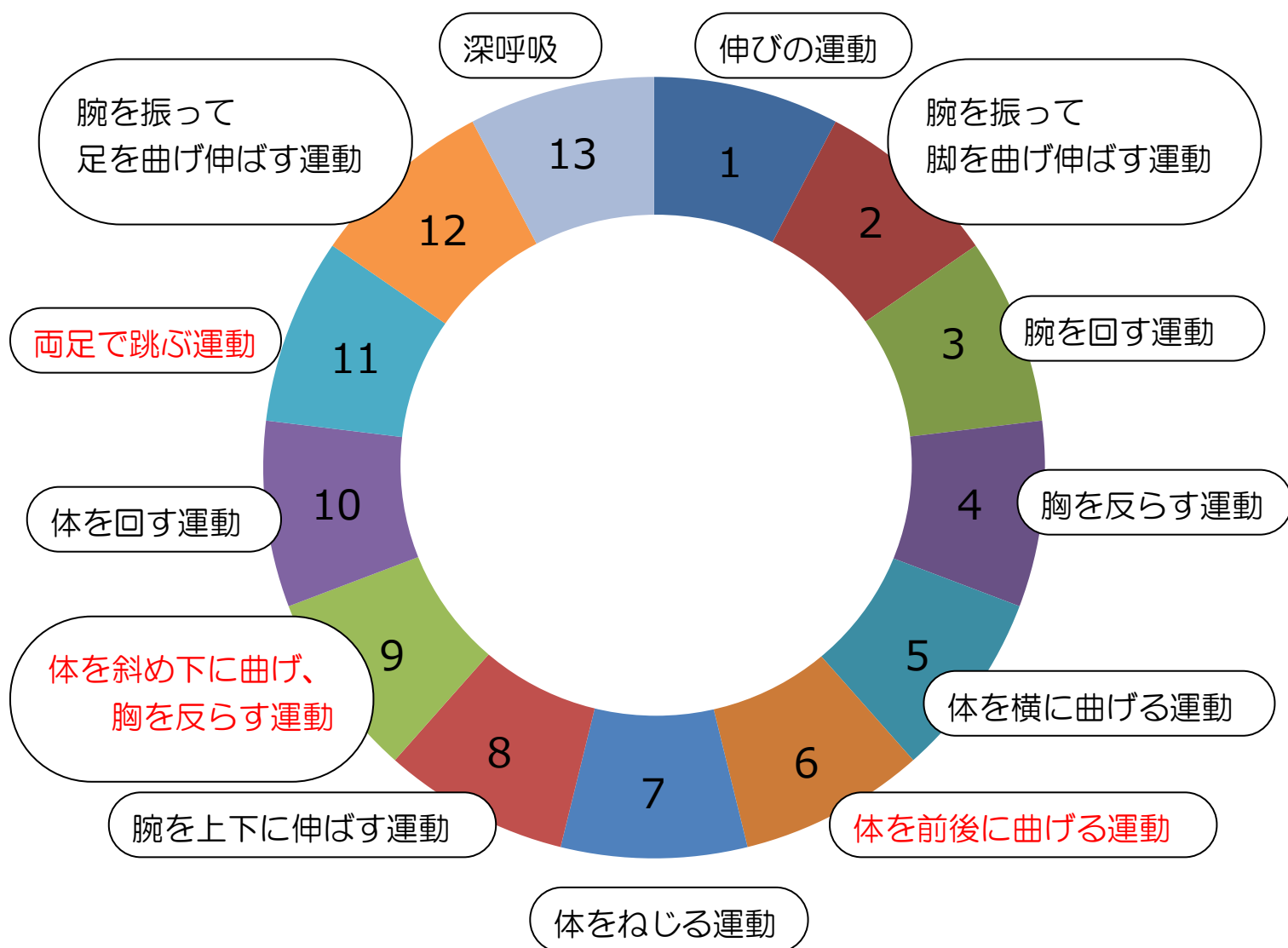
11.4kcal

- 体操は全て基本左から実施します。

- 足の基本姿勢 60°  ジャンプの時だけ足をそろえる。（体重 50 kg の人の場合）

下を向いたときに足の甲が見えているかチェック！

- 息は止めないでやりましょう。



手を軽く握る

↑※深呼吸ではありません！

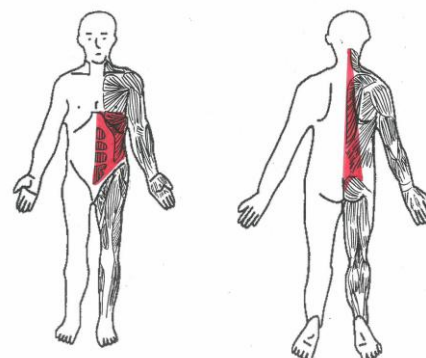
身長を2センチ伸ばすイメージで！



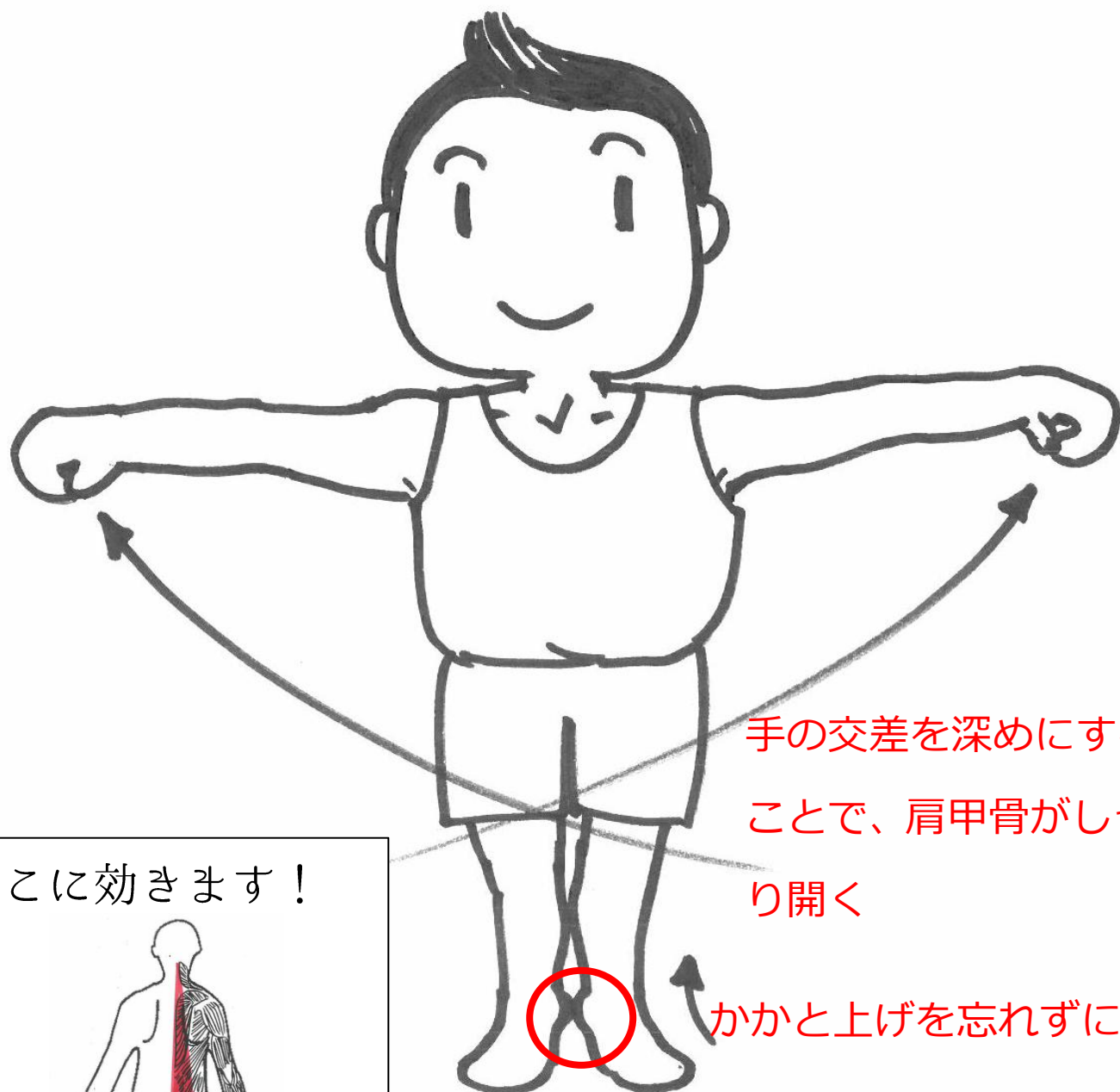
かかととは上げない



ここに効きます！



3 ラジオ体操第1motion 2 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動

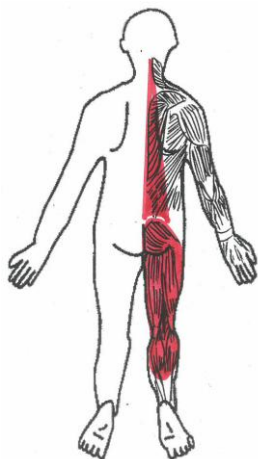


手の交差を深めにする
ことで、肩甲骨がしっか
り開く

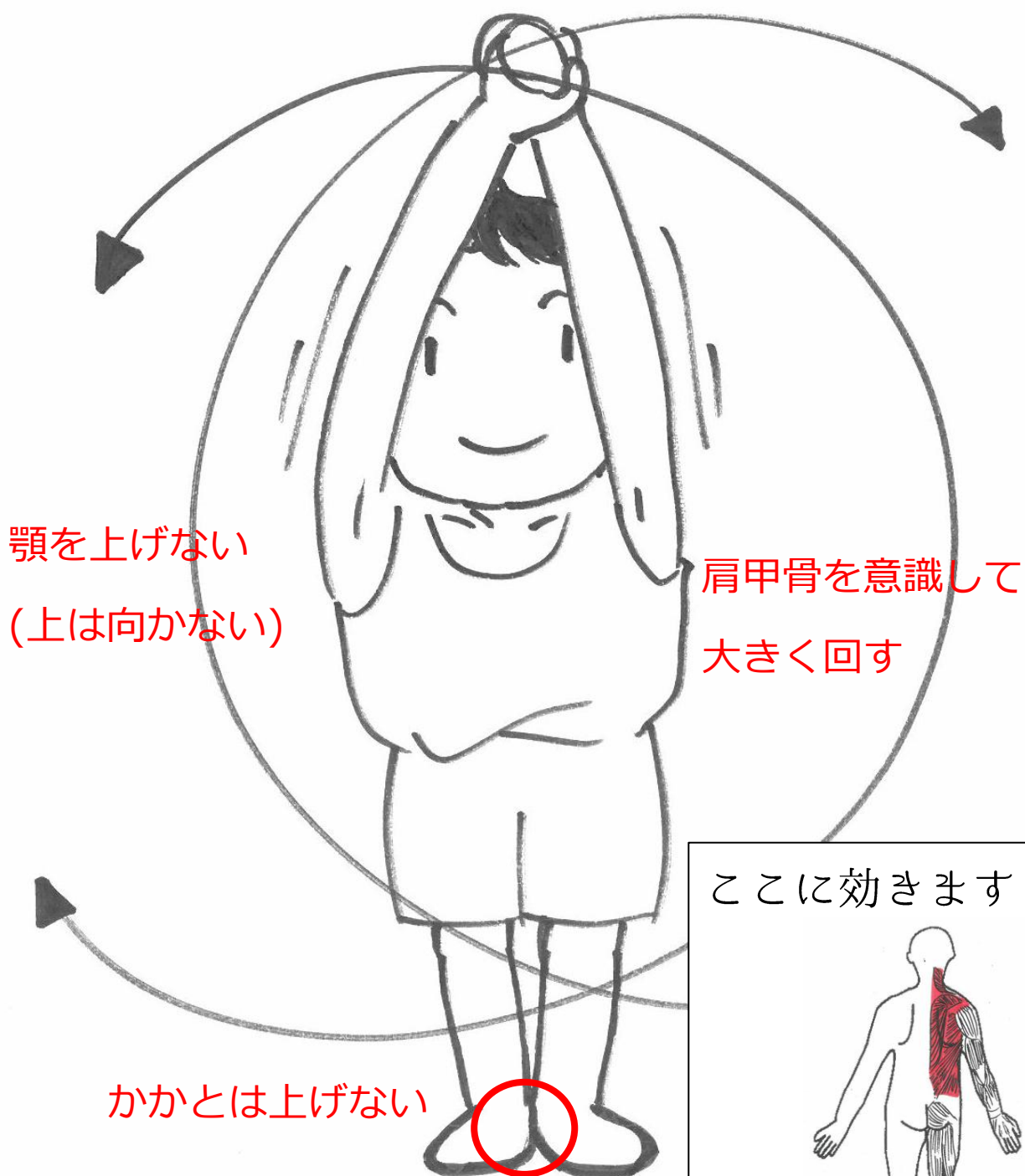
かかとと上げを忘れずに！

上げ下げはかかとをつけたまま
(できない人は無理せずに)

ここに効きます！



顔をなでるように、遠心力を使って横に(×前後に)回す



手のひらをしっかり返して

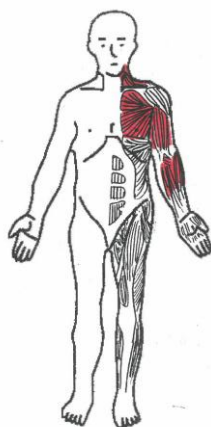
上を向かない

顎を上げない

胸を反らすときは
息を吸って

おなかを出さない

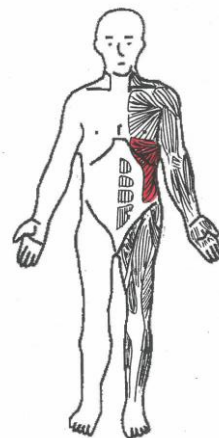
ここに効きます！



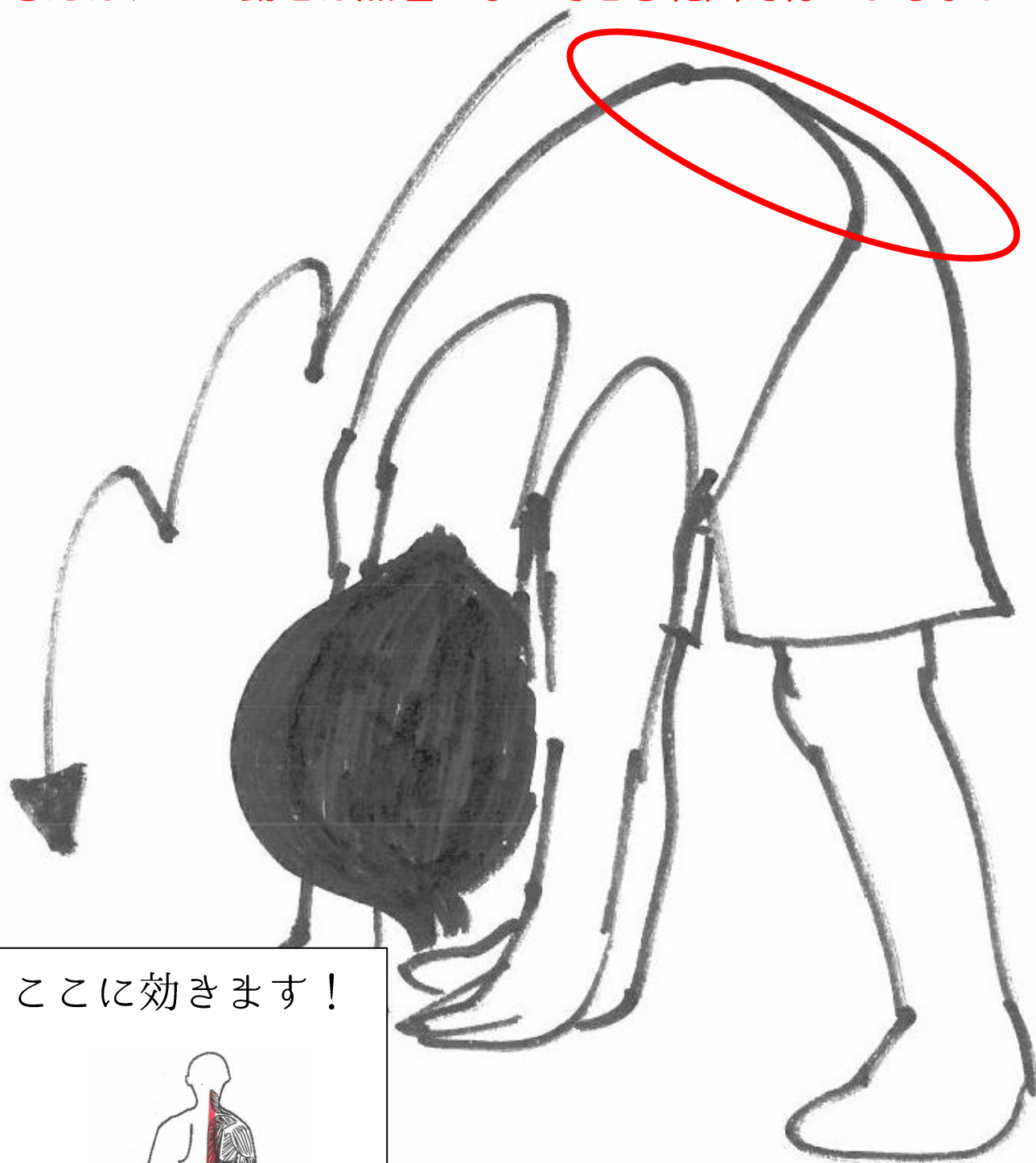
腕を耳の横につけるイメージで

腰は動かさない

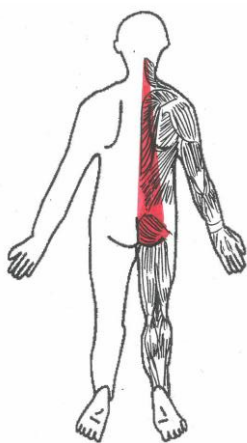
ここに効きます！



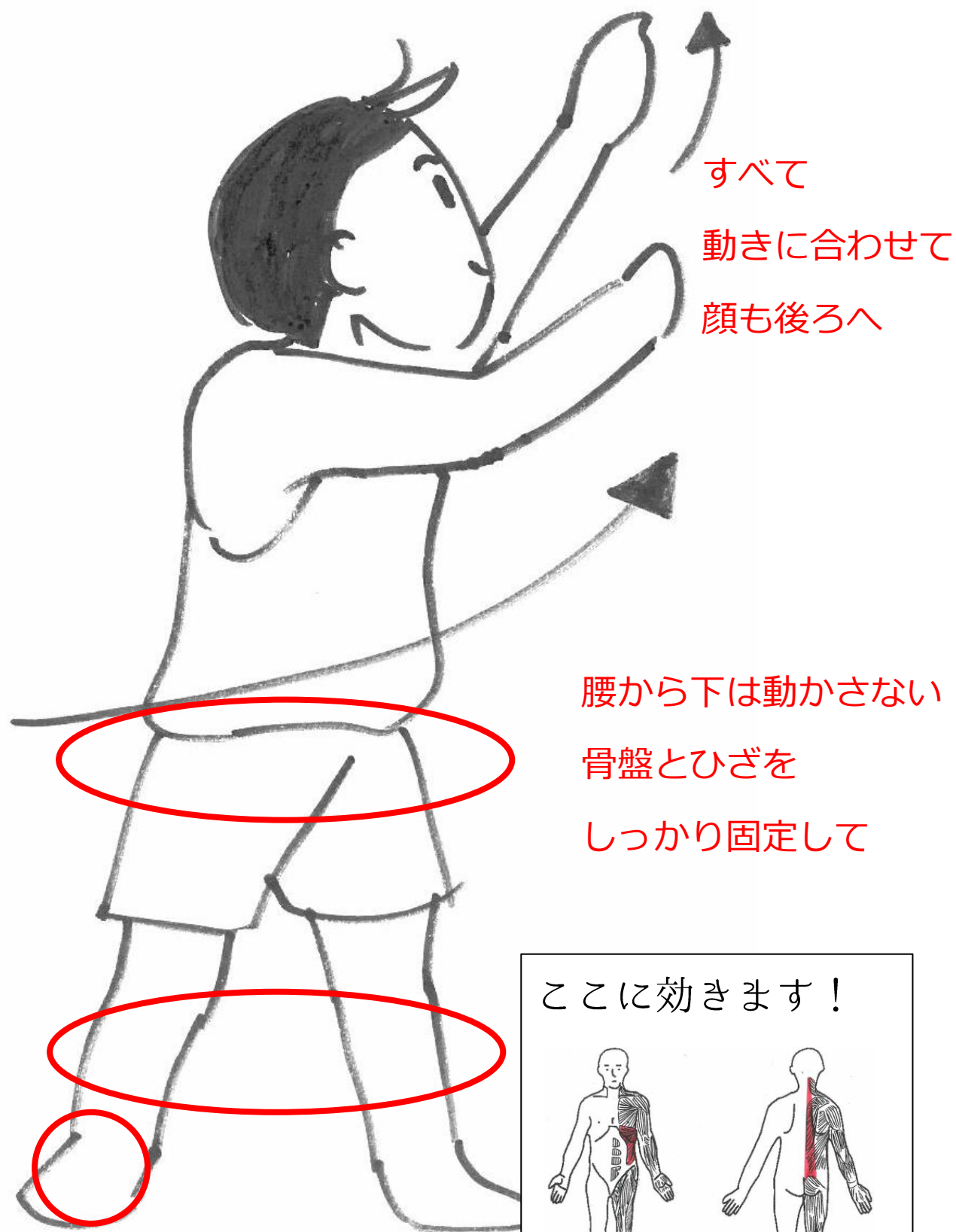
腰に大きな負担がかかります。腰が曲がっている方、腰痛のある方は、この動きは無理のないできる範囲で行いましょう



ここに効きます！



前屈の時は上半身の力を抜いて、
足の間から覗きこむイメージで



すべて

動きに合わせて

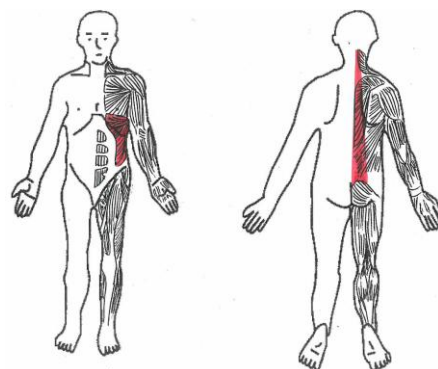
顔も後ろへ

腰からは動かさない

骨盤とひざを

しっかり固定して

ここに効きます！



ねじった時に

かかとが動かないように

手は最短距離で戻す

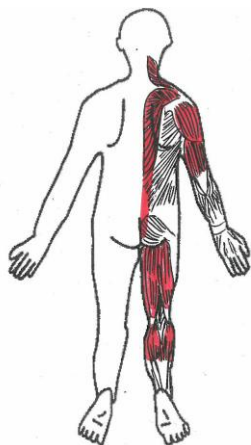
息は止めないで
前を見て

肩に手をあてた時は
肘をしめる

テキパキと

素早く動く

ここに効きます！

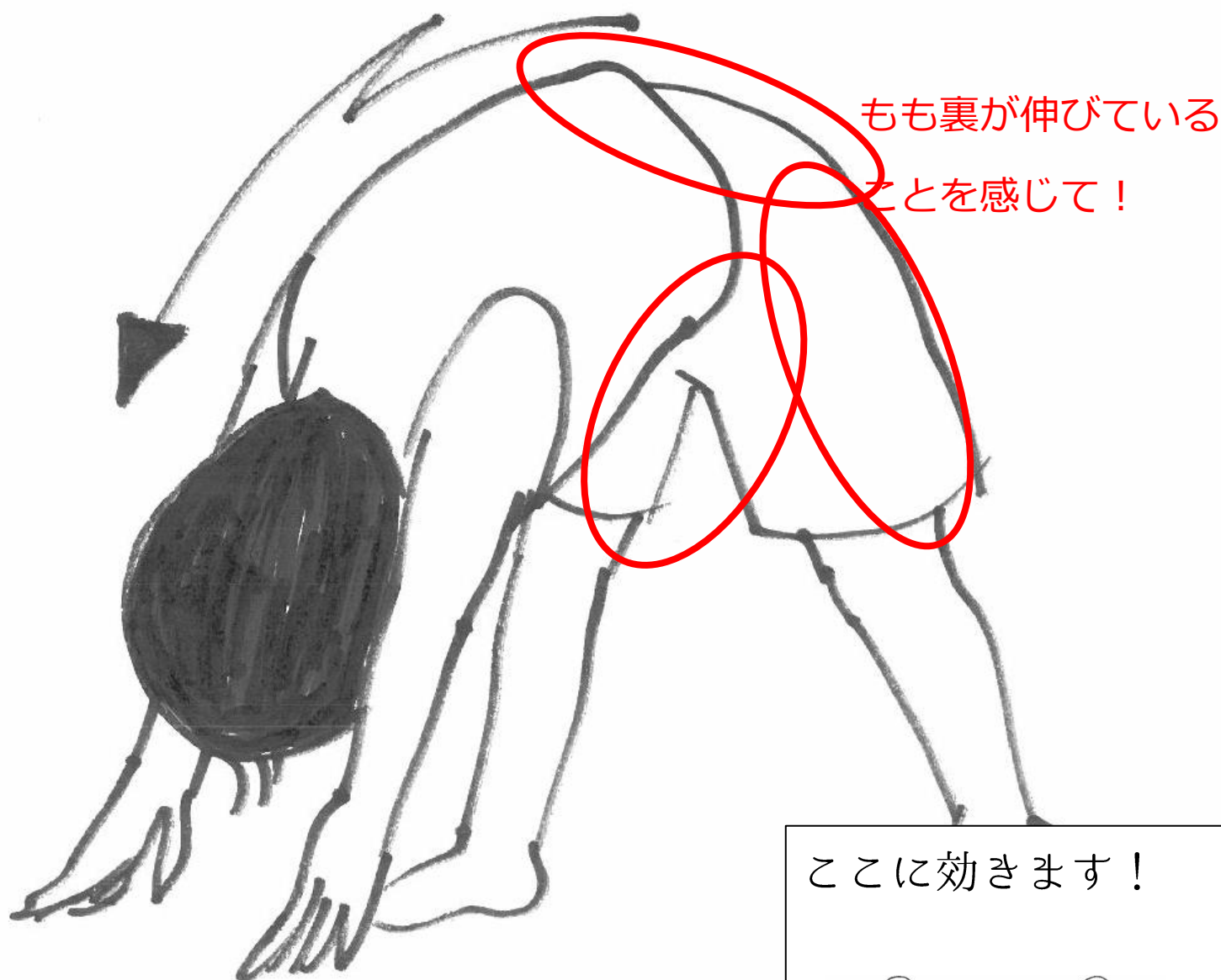


伸びた時に

かかとを上げる

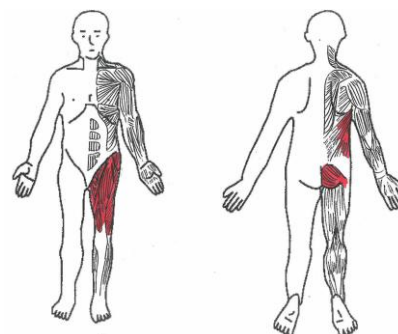
体を斜め下に曲げ、胸を反らす運動

腰に大きな負担がかかります。腰が曲がっている方、腰痛のある方は、この動きは無理のないできる範囲で行いましょう

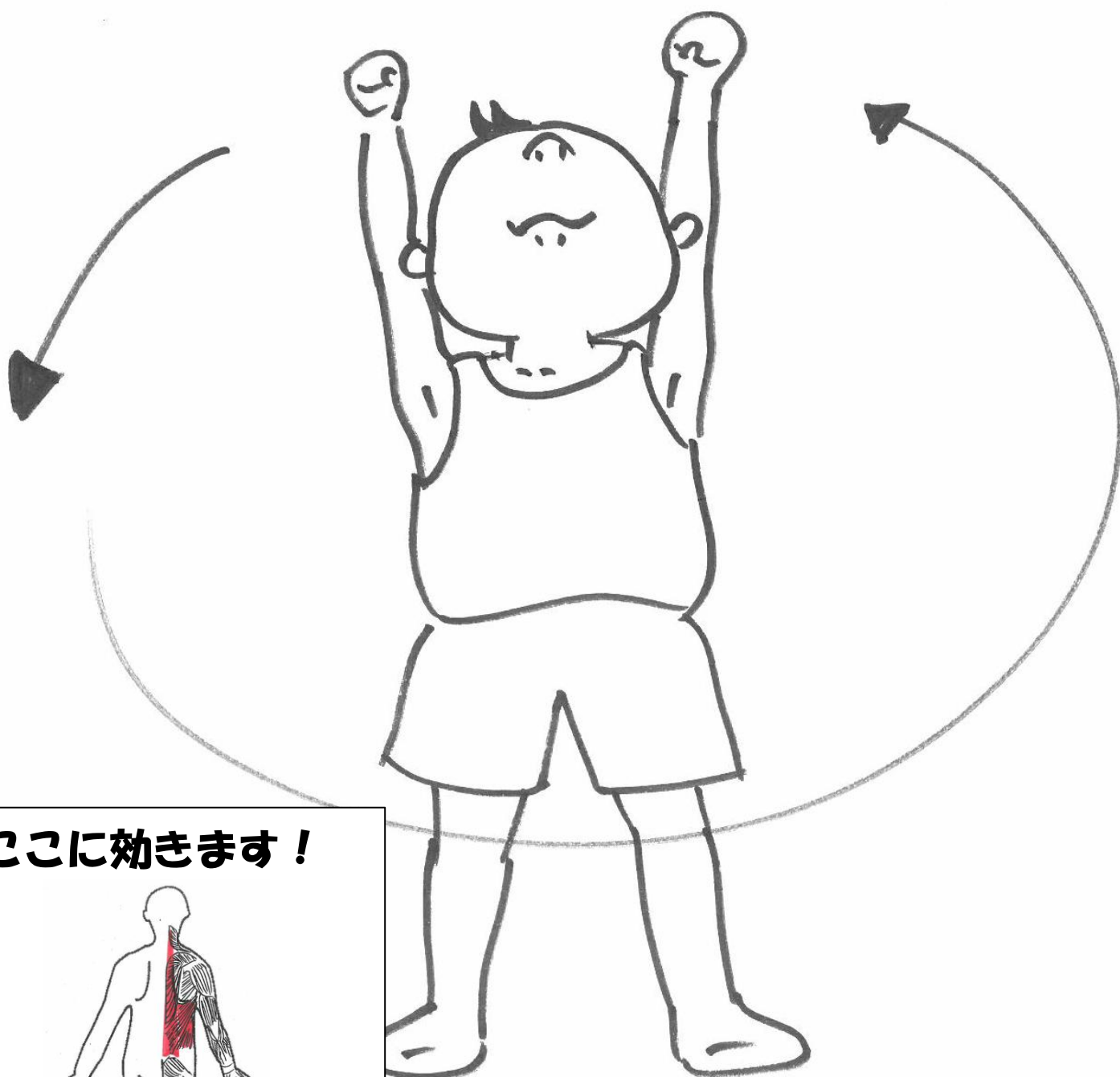


両手の距離は一定に

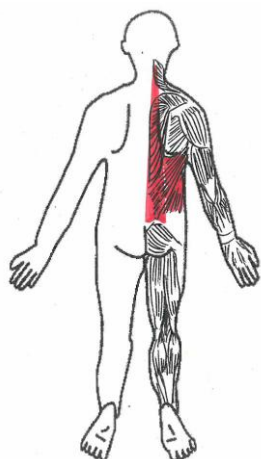
ここに効きます！



手の幅を変えないように



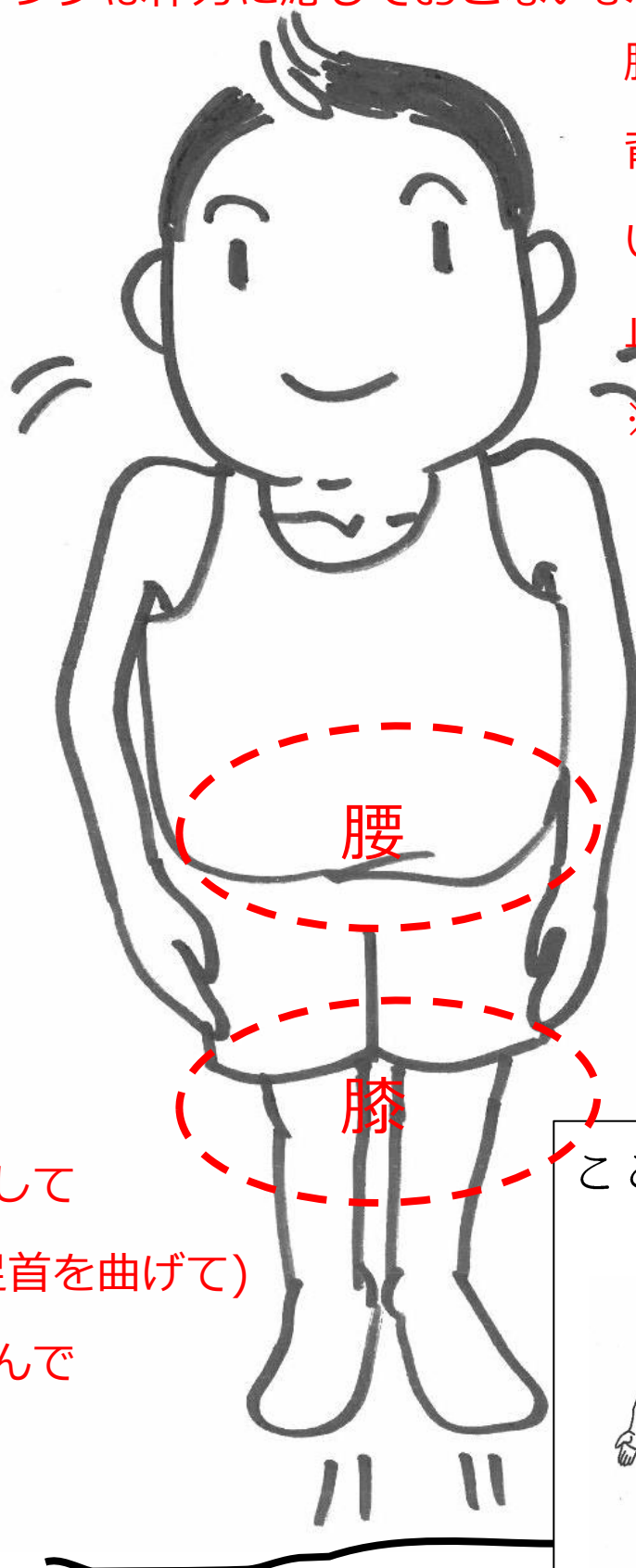
ここに効きます！



ジャンプは体力に応じておこないましょう。

腰痛、膝痛のある方、
背骨や膝の曲がって
いる方は、この動きは
止めましょう！

※屈伸のみでも、負荷
がかかります。

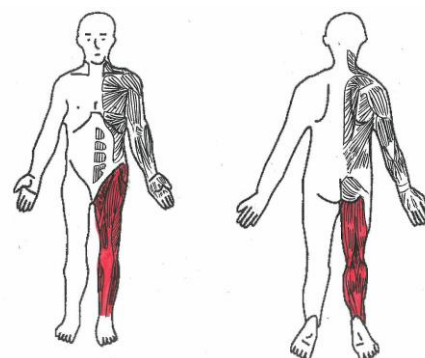


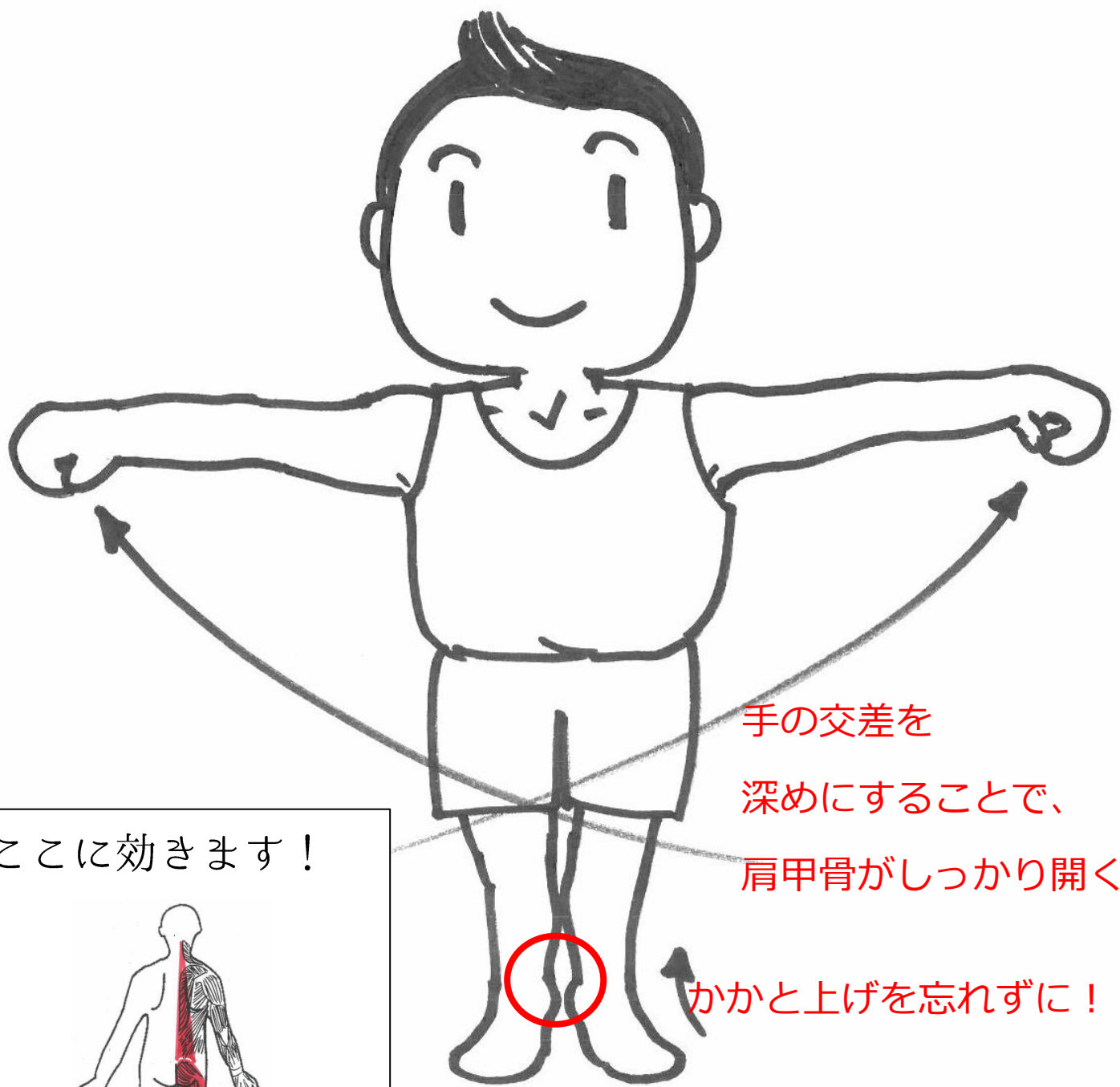
脚をバネにして

(膝、足首を曲げて)

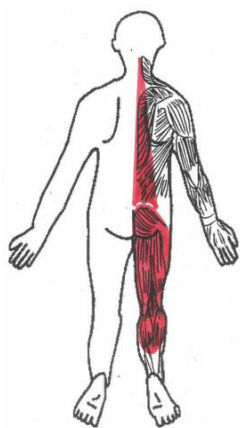
軽やかに跳んで

ここに効きます！





ここに効きます！



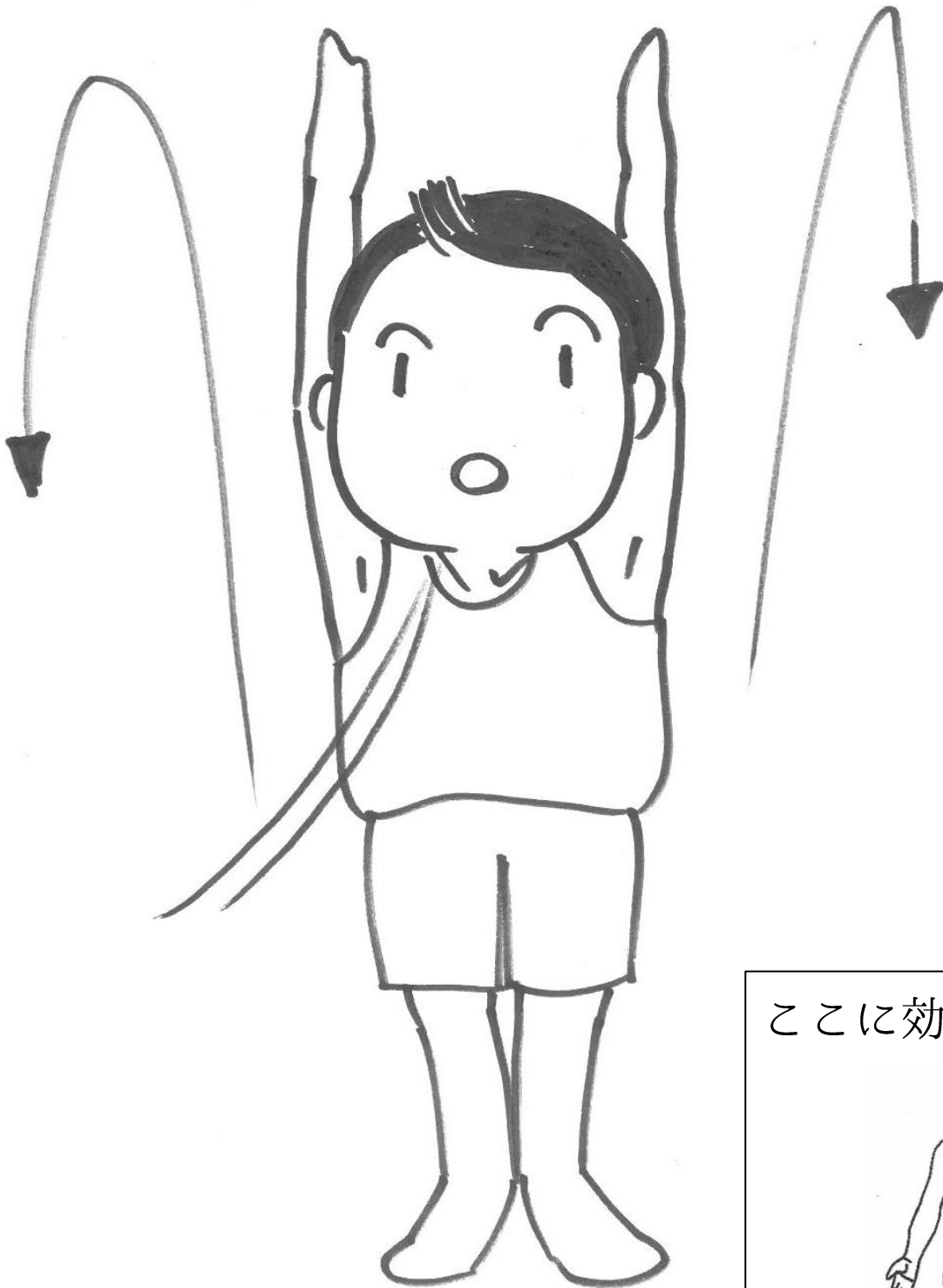
手の交差を
深めにする事で、
肩甲骨がしっかり開く

かかと上げを忘れずに！

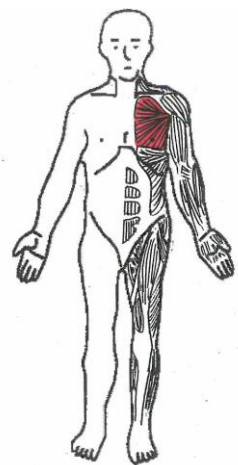
上げ下げはかかとをつけたまま

深呼吸(できない人は無理せずに)

しっかりと息を吐き切って！



ここに効きます！



[illegible]

逗子市内のラジオ体操会場



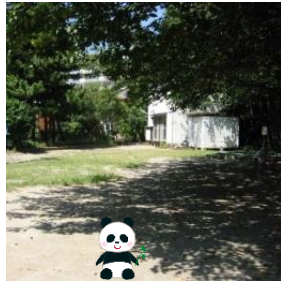
亀ヶ岡公園



逗子アリーナ1F 正面入り口



第一運動公園 自由運動広場



南ヶ丘西公園



小坪飯島公園



西友逗子ハイランド店前

久木神社境内



逗子海岸西浜

逗子海岸中央

逗子海岸東浜



番谷谷戸福祉会館前



亀井児童公園 (Kamei Children's Park)

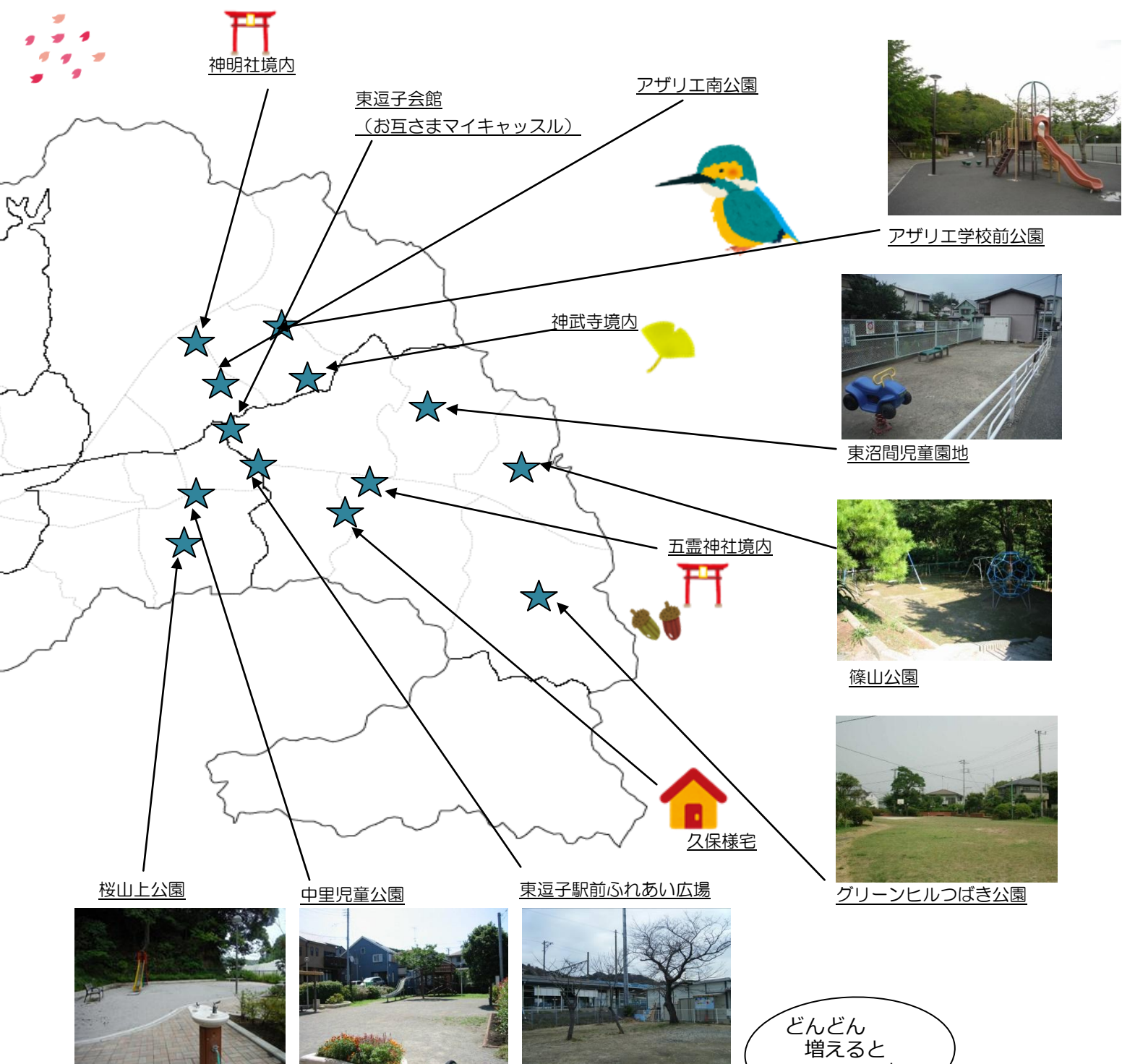


松本谷戸公園 (Matsumoto Tani Park)



ラジオ体操をすでに行っている方、これから始める方に、
スタンプカードを差し上げます！ぜひご活用ください！
(1枚1か月分 10種類あります)





どんどん
増えると
いいね



逗子市 ラジオ体操実施会場一覧

No.	字	会場名	住所	実施日	(2016年4月末現在)
					実施時間

1	逗子	亀井児童公園	逗子5丁目976番	夏の 一時期のみ 	6:30~
2	桜山	中里児童公園	桜山4丁目 287番1	平日毎日	6:30~
3		番合谷戸 福祉会館前	桜山5丁目32-1	毎週水曜日 祝日は休み	8:15~
4		桜山上公園	桜山5丁目327番	毎日	9:00~
5	沼間	東逗子駅前 ふれあい広場	沼間1丁目2	毎日	6:30~
6		神武寺境内	沼間2丁目1402	毎日	6:00~
7		東逗子会館 (お互いさま マイキャッスル)	沼間2丁目1-1	毎週土曜日	8:30~
8		五霊神社境内	沼間3丁目10-34	毎日	8:30~
9		久保様宅 ※ 個人宅のため参加人数に限りがあります。	沼間3丁目6-27	月~金	6:30~
10		東沼間児童園地	沼間4丁目	毎日	6:30~
11		グリーンヒル つばき公園	沼間5丁目 848番157	月~土	6:30~
12		篠山公園	沼間6丁目 1092番2	毎日	6:30~

No.	字	会場名	住所	実施日	実施時間
-----	---	-----	----	-----	------

13	池子	第一運動公園 自由運動広場	池子1丁目11	毎日	夏 6:15~ 冬 6:30~
14		逗子アリオ1F 正面入り口	池子1丁目11-1	火~土	10:30~
15		神明社境内	池子2丁目10-11	夏の 一時期のみ	 6:30~
16		アザリエ南公園	池子2丁目23	毎日	6:30~
17		アザリエ学校前 公園 (池子小学校の前庭)	池子3丁目9	月~金 毎日 土日祝日は休み	6:30~
18	山の根	松本谷戸公園	山の根3丁目159 番39	夏の 一時期のみ	
19	久木	西友逗子 ハイランド店前	久木8丁目13-12	毎日	6:30~
20		久木神社境内	久木6丁目2-39	夏の 一時期のみ	 6:30~
21	小坪	亀ヶ岡公園	小坪1丁目 1396-69	夏の 一時期のみ	
22		小坪飯島公園	小坪5丁目 23-13	毎日	6:30~
23		南ヶ丘西公園	小坪7丁目 1110番190	夏の 一時期のみ	 6:30~
24	新宿	逗子海岸中央	新宿	毎日	6:30~
25		逗子海岸西浜	新宿	毎日	6:30~
26		逗子海岸東浜	新宿	毎日	6:30~

※ 原則、どの会場も雨天中止です。荒天、実施者の都合等によっても実施していない場合があります。そんなときは、ウォーキングに切り替えてみてはいかがでしょうか？

ラジオ体操サポーターとは、ラジオ体操普及の趣旨を理解し、市内の地域や職域、ご家庭等で

ラジオ体操の指導および普及活動を行っていく人を言います。

ラジオ体操サポーターのながれ

- ① 逗子市ラジオ体操サポーター養成講座を受講する。(講座受講後、修了証をもらいます)

	28年度の予定	会 場
1	平成 28 年 11 月 日()	第一運動公園内 体験学習施設スマイル スポーツルーム
2	coming soon (平成 29 年 5 月予定)	未定

- ② 地域や職域、ご家庭等で、ラジオ体操を続けていく。



市のサポート

- ① 年に2回養成講座を実施していきます。何度受講してもOK！

※ 市の広報・ホームページ等でお知らせします。

- ② 市は、今後、サポーター同士の情報交換や、勉強会の場を提供していきます。

.....

- ③ ラジオ体操を新たな会場で始めるサポーターさんには、『ラジオ体操スタートセット』をお貸しします！

- ・ のぼり旗
- ・ CD コンポ ※ラジオも CD も聞けます
- ・ ラジオ体操 CD ※6：30～ラジオを活用される場合は貸し出しません。
- ・ スタンプ

