

# 川越市で広げよう！

# ラジオ体操の輪

いつでも！  
どこでも！  
だれでも！

たった3分で  
全身運動！



## ラジオ体操第一

ラジオ体操は、「ストレッチ」「筋力トレーニング」「有酸素運動」で構成された効率の良い全身運動です。  
正しいラジオ体操を覚えましょう♪

イラスト協力：(有)富士プランニング

### 1 背のびの運動

腕をゆっくり高く上げ、背すじを伸ばして、よい運動姿勢をつくります。



4×2回

### 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の曲げ伸ばし、かかともタイミングよくあげておろします。



2×8回

### 3 腕をまわす運動

肘をしっかり伸ばし、大きな円をえがくように回します。



4×4回

### 4 胸をそらす運動

腕を大きく振りあげて胸を伸ばし、良い姿勢をつくります。



4×4回

### 5 体を横に曲げる運動

腕を耳の横にあげ体をま横に曲げて、胸・わき腹の筋肉を伸ばします。



8×2回

### 6 体を前後に曲げる運動

体を前に深く曲げ起こして後ろにそらせて、背中とお腹の筋肉を伸ばします。



8×2回

### 7 体をねじる運動

脚が動かないように腕を振って、背中・腰のまわりの筋肉を伸ばします。



8×2回

### 8 腕を上下に伸ばす運動

腕をしっかり伸ばし、かかとも上げておろし、力強くきびきび動きます。



8×2回

### 9 体を斜め下に曲げ、胸をそらす運動

はづみをつけて、おしりから脚の後ろの筋肉を伸ばし胸をそらします。



8×2回

### 10 体をまわす運動

大きく腕を振ってまわし、腰のまわりの筋肉を伸ばします。



8×2回

### 11 両脚でとぶ運動

両脚をそろえて軽くとび、開閉とびは大きくリズムよくとびます。



8×2回

### 12 腕を振って、脚を曲げ伸ばす運動

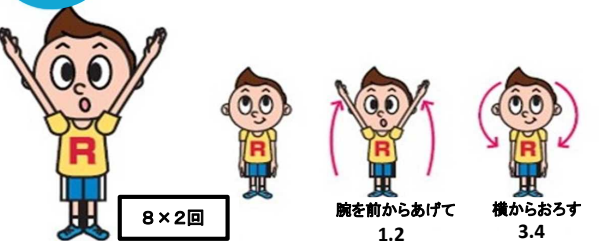
腕の振りと脚の曲げ伸ばしに合わせて、呼吸を整えます。



8×2回

### 13 深呼吸

深くゆっくり呼吸して、疲れを残さないようにします。



8×2回

情報提供もお待ちしております！

ラジオ体操を毎日実施している会場や企業等がございましたら、右記にお知らせください



川越市マスコットキャラクターときも

市内で実施しているラジオ体操会場の詳細は、市ホームページに掲載しています。

※QRコードでも川越市のラジオ体操ホームページをご覧ください

川越市 ラジオ体操

検索



【問い合わせ先】

川越市健康づくり支援課 健康づくり支援担当

TEL：049-229-4121 FAX：049-225-1291