



ラジオ体操で健康に!

当然すぎて普段は意識しませんが、呼吸は健康の大事な一要素です。加齢による息切れを防ぐためにも、今回紹介する運動で呼吸筋をきたえましょう。

ラジオ体操の放送時間について

NHKラジオ第1では6時30分から(毎日)、NHKラジオ第2では8時40分、12時00分、15時00分から(月~土)。
また、NHK「テレビ体操」では実際の動きを見ることもできます(Eテレで毎日6時25分から、総合では月・水の14時55分から)。

テーマ

呼吸を楽にする



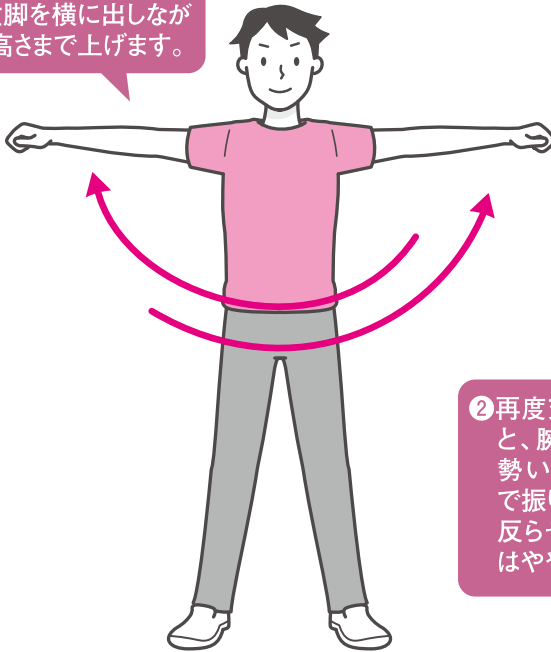
Lesson

1

胸を反らす運動

腹部・胸部を大きく広げ、呼吸筋をリフレッシュします。

① 腕を胸の前で交差させた状態でスタート。左脚を横に出しながら、腕を肩の高さまで上げます。



あごを引いて首を後ろに倒す。



お腹は突き出さない!

② 再度交差させたあと、腕を下ろした勢いで肩の上まで振り上げて胸を反らせます。視線はやや上に。



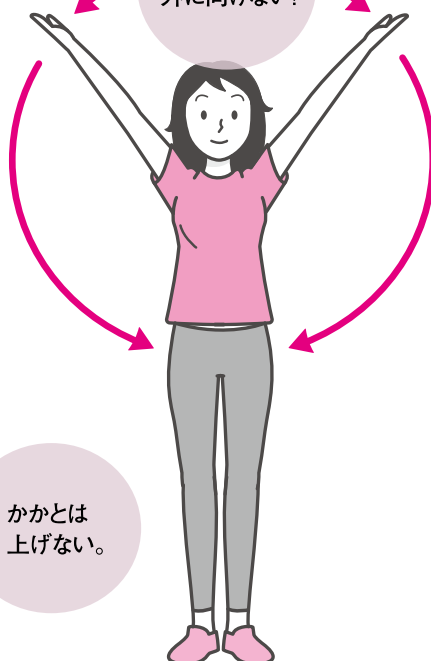
Lesson

2

深呼吸の運動

深くゆっくりと呼吸し、体を安静な状態に戻します。

手の平は外に向けない!



背筋を伸ばし、足をそろえた状態でスタート。息を吸いながら腕を前から上げ、息を吐ききりながら自然に横から下ろします。

かかととは上げない。

「第1」と「第2」がある理由は?

先に誕生したラジオ体操第1は「誰でも、どこでも、かんたんに」できるよう、一般家庭に向けて作られたものです。一方ラジオ体操第2は運動強度が増しており、青年・壮年など職場の人々をターゲットにしています。体調や時間の都合に合わせて、両方あるいはどちらかだけを行うか決めましょう。