## だれでも手軽に

## ラジオ体操

- ①動きのポイントを押さえて
- ②使う筋肉を意識しながら
- ③てきぱきと元気よく動きましょう

初め

## 1 背伸び 2腕を振って脚を 3 腕を回す 4 胸を反らす 7 体をねじる 6 体を前後に曲げる 5体を横に曲げる 曲げ伸ばす 視線は指先に 腕が耳の 上にくるように 後ろに 真横に! 身体の軸は 動かさない 骨盤を 少し前に ひざは 押し出す 曲げない かかとは つま先 かかとは 上げない! かかとは 立ちに! 上げない つけたまま

終わり

## 8 腕を上下に伸ばす 9 体を斜め下に曲げ 10 体を回す 胸を反らす



背中の 筋肉 を

意識する







11 両脚跳び





13 深呼吸

3分12秒で無理なく全身運動!!

今治市健康づくり計画推進事業