

最も身近なエクササイズ

ラジオ体操を極める

ラジオ体操が今、注目を集めています。たった3分間なのに、正しい動きを意識して行くと汗たくさんになるほど、実は完成度の高いエクササイズなのです。基本は、全身の筋肉に働きかける13種類の動き。続けられ、あなたの体はきつと変わります！

皆さんは運動が好きですか？

健康のために、続けていることはありますか？ 日々の生活に運動を取り入れたいけど、なかなか続かない……。そんな方にお薦めしたいのが、ラジオ体操です。

おなじみのメロディーとともに、日本人なら誰もが知っているラジオ体操が誕生したのは、1928年。国民の健康を願う当時の文部省によって初代ラジオ体操が制作され、現在の「ラジオ体操第1」は1951年に考案されました。

13種類の動きで全身の筋肉に働きかける

ラジオ体操の特徴は、動きがシンプルかつ効果的であること。約3分間の体操は13種類の動きで構成されており、一通り行うと、全身の筋肉をまんべんなく動かすことになりす。ほとんどの動きに、筋肉を伸ばすストレッチの要素も組み込まれています。

体操の順番も大切な要素です（イラスト参照）。まずは、1の「背伸びの運動」で体幹を上下に引き伸ばし、2と3で肩甲骨の周りをほぐし、4で猫背で縮こまった大胸筋をほぐす。そして、5〜7で腰を左右、前後、旋回

大人のためのラジオ体操（第1）

1 背伸びの運動



指を軽くゆるめ、上半身を引き上げる

息を大きく吸いながら腕を前から振り上げ、背中とお腹を伸ばす。息を吐きながら腕をゆっくり下ろす。かかとは床につけ、上半身を引き上げる意識で行う。

2 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動



左右のかかとをつけ、上げた状態でキープ

腕を胸の前で交差させ、かかとをそろえてつま先立ちの状態であ腕を横に振り上げながらひざを曲げ、上半身をまっすぐ下ろす。体幹を鍛え、お尻を引き締める。

3 腕を回す運動



水が入ったバケツを振り回すイメージで

腕を体の前で交差させ、かかとを下ろして立つ。かかとはつけたまま円を描くように腕を外回し、内回し。肩甲骨ごと腕を回すことで、肩こりが改善する。

7 体をねじる運動



体の軸がふらつかないように

脚を開いて立ち、腕の力を抜いて上体をねじる。下半身をしっかりと固定し、腕を体に巻き付ける意識で。体の軸がふらつかないように注意する。

8 腕を上下に伸ばす運動



腕を素早く引き上げ、動かす

腕を曲げて指先で肩に触れると同時に脚を開き、両腕を上へ伸ばしてかかとを上げる。股関節、膝関節、足関節に力を与えることで、下半身をパワーアップ。

9 体を斜め下に下げ、胸を反らす運動



背中は真っすぐに。股関節から折り曲げるイメージ

左足を横に出し、息を吐きながら上体を左下に向け、弾みをつけて2回深く曲げる。かかとは床につけ、ひざ裏を伸ばす。上体を正面に戻し、胸を反らせる。

10 体を回す運動



タオルを持って行うとコツがつかめる

両腕の幅を変えないように意識しながら上体を大きく回す。下半身がぐらつかないよう骨盤を固定して。体幹の力がつき、ゆがみが改善する。



ラジオ体操のメリット

- 1 全身の約400の筋肉をすみずみまで刺激できる
- 2 ストレッチ効果が高く、肩や背中の凝りも解消
- 3 ほんの3分という短時間で血流アップ！体も温まる！
- 4 道具いらずでいつでもどこでもできる
- 5 動きを覚えているから、始めやすく、続けやすい

お薦めのタイミングは、朝起きて気分が覚醒した時間帯。まずは体を動かす気持ち良さを味わうことから始めてみませんか？

の3方向に動かしします。8で姿勢を整えつつ下半身の力を高め、9ではひざ裏やアキレス腱を伸ばす。10で大きく体を回旋して11でジャンプし、全身の筋肉と骨格を整える。このように、徐々に無理なく、全身を動かせるように作られているのです。

ラジオ体操といえば、子どもの頃はいい加減にやっていたという人も多いはず。ところが、大人になって、今一度きちんと行ってみると、結構きつい運動であることに気付くはず。『学童期は全身の神経回路が発達する時期なので、音楽に合わせて体を動かすだけで十分効果的です。でも、大人はいい加減にやっではいけません。ラジオ体操の効果を知って、多少づらくても納得しながらできるのが大人だからです。体操の動きが

体にしみついていてからこそ、個々の動きのポイントさえ意識すれば、誰もが正しくマスターできます」（整形外科医でスポーツドクターの中村格子さん）。

3分間で終わるのもラジオ体操のいいところ

音楽に合わせて行えば、あつと言う間に3分間が終わってしまふのも、ラジオ体操のいいところ。全身が伸びて、気分も晴れ晴れとてきます。シンブルな中にもぎめ細やかな動きが凝縮されているので、最初は無理をせず、1カ所だけ意識するつもりで行ってみましょう。続ければ1カ月後、1年後には、やらなかった人に比べて筋肉のしなやかさ、姿勢の美しさ、若々しさに確かな差がつくはず。



上半身の力を抜いて
背中を丸める
イメージ



6 体を前後に曲げる運動

弾みをつけて体を前に3回曲げる。上体を起こして息を吸い、両手を腰に当てて息を吐きながら上体を反らす。腰から背中を曲げ伸ばして、腰をはぐす。

腕は耳の真横に。
脇腹を伸ばす



5 体を横に曲げる運動

足を開いて立ち、腕を真横から振り上げて上半身を曲げる。腕が耳の真横に来るように意識し、体の側面をしっかりと曲げる。脇や腰まわりのリンパの流れを促進。



手のひらは返し、
指先を伸ばす

4 胸を反らす運動

左足を1歩真横に出して腕を肩の高さまで振り上げ、振り下ろす。腕を大きく斜め上に振り上げ、手のひらを返して指先を反らす。大胸筋を大きくストレッチ。



指先を
しっかり
伸ばす

13 深呼吸

かかとをつけ、両腕を前から上に上げながら大きく息を吸う。指先をしっかりと伸ばす。手先に力を入れて胸を開き大きく呼吸し、心拍を整える。



お尻をきゅっと
引き締める

12 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動

腕を胸の前で交差させ、つま先立ちで腕を横に振り上げながらひざを曲げ、上半身を下ろす。ひざを伸ばすときにお尻を締めれば、骨盤底筋群を鍛えられる。



音を立てないよう
意識して跳ぶ

11 両足跳び運動

両足をそろえ、上体の力を抜いて軽く跳ぶ。音を立てないよう脚の前の方を意識して飛ぶことでダイエット効果が高まる。骨を刺激し、骨粗しょう症予防にも。