

短時間でおどろきの健康効果！ラジオ体操

運動不足の方、運動したいと思ってもなかなか出来ない方、この機会にぜひラジオ体操を始めてみませんか。約100年の歴史を持つラジオ体操についてご紹介します！

ラジオ体操のメリット



- 老若男女を問わず誰でも出来ることをポイントに置いた運動だから、取り組みやすい
- 有酸素運動、筋トシ、ストレッチ、バランス運動の総合運動が行え、脂肪燃焼や筋力アップ、姿勢の改善などの効果が期待できる
- 13種類の運動によって全身を動かし、普段の生活では使用しない筋肉や関節、骨に良い影響を与える
- 筋肉や関節を十分に動かすことによって、柔軟性の向上、血行促進からの肩こり、腰痛の予防・回復を期待することができる
- 骨に刺激を与えることによって骨の成長・活性化を促し、骨密度の低下の予防・回復も期待することができる

ラジオ体操はどんな体操？

ラジオ体操第一は1～13番までの体操で構成されています



1～3番	日常よく使われている腕と脚を使い、全身の筋肉刺激を高め、血行を促進させる
4番	体幹の運動で、初めに呼吸器官の働きを高める

5~10番	体幹に徐々に刺激を加え、脊柱の柔軟性を高め、筋肉を進展、強化して、各部位が連動して動きやすくする
11~13番	腕と脚の運動で筋肉をほぐし、呼吸の調整を行う

ラジオ体操をやる時のポイント

1. 力を入れすぎず、毎日楽しく行おう
2. 背筋を伸ばし、かかとをつけて立った正しい姿勢で始めよう
3. 腕や足をしっかり伸ばして、少し汗ばむ程度でやってみよう



ラジオ体操第一はたったの3分10秒！

幼い頃から慣れ親しんだ動きであり、軽快なリズムに合わせて、体全体の筋肉や関節をバランス良く動かす事が出来ます。

そして1日のうちで1番体温が高い夕方頃に行うことで、体も動かしやすく、消費カロリーも高くなり痩せる効果も高まるようで、夕方に行っていたいただくのもおすすめです。

短時間で取り組みやすく、体にも良いラジオ体操を、毎日の生活習慣としてぜひ取り入れてみて下さい！

Q&A



Q ラジオ体操は、ダイエット効果がありますか？

A ラジオ体操には第1と第2があり、第1は、「いつでも」「どこでも」「だれでも」行える一般向けの体操で、姿勢と呼吸を整える事がおもなテーマで、老若男女が対象なので運動強度は低めです。一方、第2は職場向け、青年・壮年層向けに作られているので、労働に必要な筋肉を鍛える構成になっています。第1よりも運動強度が高く、強くしなやかな

体を作る事ができます。20代～50代のダイエット目的でラジオ体操をやる方なら、第1と第2を両方、もしくは第2を優先的に行うのがおすすめです。