

みんなでいっしょに、いち、に、さん!

2021年度
特別巡回

「参加記念品」
プレゼント!

ラジオ体操・ みんなの体操会

午前6:30~NHKラジオ第1で全国に生放送!!

2021年度は新型コロナウイルス感染症対策として、参加は事前のお申込みが必要です。
応募多数の場合は抽選となります。また、イベントは感染症等の状況により
やむを得ず中止となる場合がございますので、ご了承ください。



宇部市制施行100周年記念、NHK山口放送局開局80年記念

10月24日(日)午前6:00~



中央公園テニスコート

宇部市神原町一丁目7番45号

晴天会場 雨天会場 ※各自タオル、飲料をお持ちください。

- 主催：株式会社かんぽ生命保険、NHK、NPO法人全国ラジオ体操連盟
- 共催：宇部市
- 協力：日本郵便株式会社
- 主管：株式会社かんぽ生命保険山口支店、NHK山口放送局、山口県ラジオ体操連盟

開催に関する連絡先

宇部市 文化・スポーツ振興課
TEL: 0836-34-8614
(平日 8:30 ~ 17:15)

事前参加申込み方法

- 「応募はがき」に必要事項を記入、またはかんぽ生命Webサイトから「応募用紙」を印刷いただき必要事項を記入し申込み期限【10月1日(金)消印有効】までに運営事務局へ郵送ください。

応募はがきの設置場所

①宇部市役所 ②宇部市内各施設(各ふれあいセンター、ユニーアールスタジアム、中央公園テニスコート、西部体育館、楠若者センター、パルセンター宇部、サンライフ宇部、総合福祉会館、男女共同参画センター・フォー・ユニー、市立図書館)

- ・応募はがきの設置は無くなり次第終了となります。
- ・上記以外にも自身で用意の紙、またははがきに必要事項を記入して応募も可能です。
- ・詳しくは開催市区町村のホームページ、またはかんぽ生命Webサイトをご確認ください。

- 応募の代表者宛に当選通知、または落選通知を郵送いたします。

申込み・抽選
についての
連絡先

巡回ラジオ体操会運営事務局
TEL: 03-6435-7403
(平日10:00~17:00)

詳しくは、株式会社かんぽ生命保険 Web サイトをご確認ください。

QRコードまたは「巡回ラジオ体操」で検索!

巡回ラジオ体操

検索



正しいラジオ体操を学ぼう!!

ラジオ体操は、健康保持増進に役立つ運動方法として、広く生活の中に取り入れられ、長きにわたりみなさまに愛されています。これからもみなさまの健康作りにお役立ていただけるよう、ラジオ体操・みんなの体操の普及推進に努めてまいります。

ラジオ体操

第一

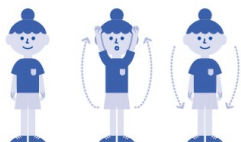


ラジオ体操の歌

新しい朝が来た 希望の朝だ
 喜びに胸を開け 大空あおげ
 ラジオの声に 健やかな胸を
 この香る風に 開けよ それ 一 二 三

1 のびの運動

腕をよく伸ばして、ゆっくり高く上げ、背筋を伸ばしましょう



2 うでをふって、あしを曲げのびす運動

腕の振りに合わせて脚を曲げて伸ばし、かかとも上げて下ろしましょう



3 うでを回す運動

肘をしっかり伸ばして、大きな円を描くように回しましょう



4 むねを反らす運動

腕を上にあげた時、上半身が反りすぎないようにしましょう



5 体を横に曲げる運動

腕を耳の横に上げ、体を真横に曲げましょう



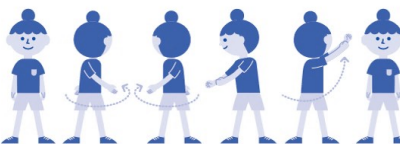
6 体を前と後ろに曲げる運動

力を抜き、膝を伸ばしたまま前に深く曲げ、後ろ反りは上を見ましょう



7 体をねじる運動

脚が動かないように腕を振り、腕と脚が同じ方向に首もねじりましょう



8 うでを上下にのびす運動

素早い動作を心がけ、きびきびと動きましょう



9 体をななめ下に曲げ、むねをそらす運動

斜め下に曲げたらあごとおなかを引いて胸を反らしましょう



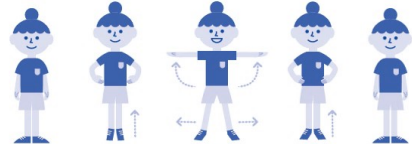
10 体を回す運動

膝や肘を伸ばして大きく体を回しましょう



11 両あしでとぶ運動

始めは軽く跳び、開閉跳びは大きく跳んで強弱をつけましょう



12 うでをふって、あしを曲げのびす運動

腕の振りと脚の曲げ伸ばしに合わせて、呼吸を整えましょう



13 深呼吸

深く呼吸をし、運動の疲れを残さないようにしましょう



ラジオ体操の正しい動きはこちらのQRコードにアクセス

ラジオ体操の正しい動きを動画でご覧いただけます!

ラジオ体操動画

検索



デジタル巡回

ラジオ体操会

新型コロナウイルス感染症の影響で中止となった「2020年度巡回ラジオ体操・みんなの体操会」の代替施策『デジタル巡回ラジオ体操会』がYouTubeで見られます!

デジタル巡回 YouTube

検索

▼QRコードはこちらから

