



今こそ！ラジオ体操で 健康づくり

ラジオ体操を3年以上、週5日以上実施している人たちを対象にした、全国規模の調査、研究※によると、体内年齢や血管年齢、骨密度など、健康状態を示す数値が良好であることが明らかになっています。ラジオ体操を実践している人たちが、より健康であることが科学的にも裏付けられています。

(※平成25年度簡易保険加入者協会委託調査「ラジオ体操の実施効果に関する調査研究」)

今こそ、手軽に「いつでも、どこでも、だれでも」できるラジオ体操で健康づくりを始めてみませんか？

保健師厳選ラジオ体操のポイント！

○伸びの運動

背筋を伸ばし、良い運動姿勢をつくる腕をよく伸ばして、ゆっくり高く上げ、背筋を伸ばします。重力に逆らい、きれいな姿勢を意識します。



○体を横に曲げる運動

普段動かすことの少ない脇腹の筋肉を伸ばします。前かがみにならないように、腕は真横から上げます。



○体をねじる運動

腕を軽く振りながら体を左、右、左、右とねじります。腕を斜め上へ振りながら、らせん状に体をねじります。この運動は、背骨の動きを柔軟にし、良い姿勢を作ります。

○深呼吸

息を大きく吸いながら、腕を上げます。息をゆっくりと吐きながら、腕を横から下ろします。腕の動きにとらわれず、深い呼吸を意識しましょう。



NHK「テレビ体操・ラジオ体操・みんなの体操」の放送時間

「テレビ体操」	NHK E テレ	毎日	6:25～6:35
	NHK 総合テレビ	月～金	13:55～14:00
「ラジオ体操」	NHK ラジオ第1放送	毎日	6:30～6:40
	NHK ラジオ第2放送	月～土	8:40～8:50
			12:00～12:10
			15:00～15:10
「みんなの体操」	NHK 総合テレビ	月～金	9:55～10:00

[ラジオ体操第一・第二のポイントを図解](#)



(一般財団法人簡易保険加入者協会)

[映像に合わせてやってみよう！ラジオ体操第一](#)



(NPO 法人全国ラジオ体操連盟)