

ラジオ体操 第一

運動不足の解消、また、運動会ができることを願って
練習しておいてください。

1	伸びの運動	
2	腕を振って 脚を曲げ 伸ばす運動	
3	腕を回す運動	
4	胸を 反らす運動	
5	体を横に 曲げる運動	
6	体を前後に 曲げる運動	

7	体をねじる運動	
8	腕を上下に 伸ばす運動	
9	体を斜め下 に曲げ、 胸を反らす運動	
10	体を回す運動	
11	両脚で跳ぶ運動	
12	腕を振って 脚を曲げ 伸ばす運動	
13	深呼吸	