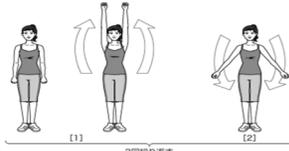
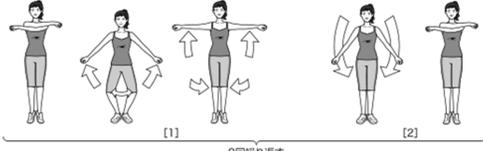
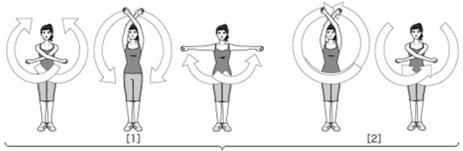
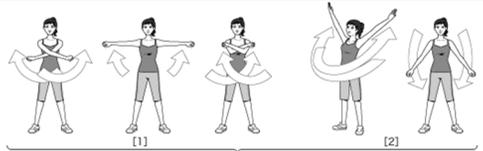
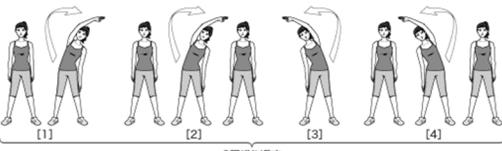
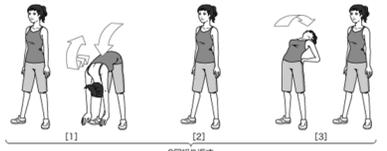
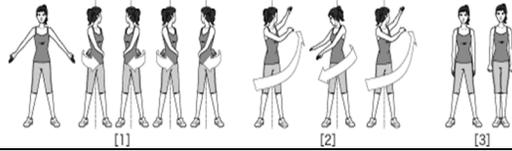
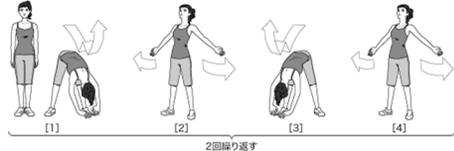
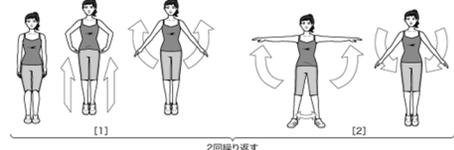
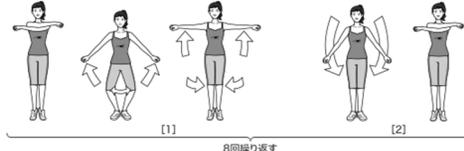


# ラジオ体操 第一

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回繰り返す
2	腕を振って 脚を曲げ 伸ばす運動	 8回繰り返す
3	腕を回す運動	 4回繰り返す
4	胸を 反らす運動	 4回繰り返す
5	体を横に 曲げる運動	 2回繰り返す
6	体を前後に 曲げる運動	 2回繰り返す

7	体をねじる運動	 [1] [2] [3]
8	腕を上下に 伸ばす運動	 [1] [2] [3] [4]
9	体を斜め下 に曲げ、 胸を反らす運動	 [1] [2] [3] [4]
10	体を回す運動	 逆方向も同様に戻し、[2]、[1]を2回繰り返す
11	両脚で跳ぶ運動	 [1] [2]
12	腕を振って 脚を曲げ 伸ばす運動	 [1] [2]
13	深呼吸	 [1] [2]