

# ラジオ体操第1

## を完璧に覚えよう！

新宿西戸山中学校の保健体育の授業では、最初に「ラジオ体操」を覚えてもらい毎にテストを行います。全班員が完璧に覚え、合格するまで行います。

その「ラジオ体操」の授業を通して、日本で生まれた伝統的な体操を正しく覚え合格することを目標として、「本気」「あきらめない」「真剣」「思いやる」「信頼」などの心を養うことを目的とします。ぜひ、この休みを利用して取り組んでください。

- ◆ラジオ体操第1 動画 下記の URL をクリックしてください。  
\*どちらかの映像を参考にして練習しましょう。

[https://www.youtube.com/watch?v=oQU-GDIjz6E&feature=emb\\_rel\\_err](https://www.youtube.com/watch?v=oQU-GDIjz6E&feature=emb_rel_err)

[https://www.youtube.com/watch?v=YZZfaMGEOU&feature=rel\\_err](https://www.youtube.com/watch?v=YZZfaMGEOU&feature=rel_err)

- ◆ラジオ体操第1 解説

\*できれば下記の用紙をプリントアウトして参考にしてください。

\*プリントアウトができなければ、最初の登校日に渡します。

<https://livedoor.blogimg.jp/senrajitai/imgs/0/2/02c67777.jpg>

### 〈 練習のポイント 〉

- ① 腕を上や横に伸ばすときに、しっかりと伸びている。  
\*肘に力を入れる。腕を軽く後ろにひねると伸びます。
- ② 上に伸びるときは、かかとが上がる。
- ③ 順番を覚えるコツは、一つ一つの運動の「始めの姿勢」「終わりの姿勢」を覚えること。その運動の終わりの姿勢は、次の運動の始まりの姿勢です。
- ④ 最初の「のびの運動」は8呼吸間。他は全て16呼吸間になります。

〔参考プリント〕

