

# 6月9日（木）ラジオ体操

きのうは、<sup>たいいく</sup>体育朝会で<sup>たいそう</sup>ラジオ体操をしま  
した。<sup>ざんねん</sup>残念ながら、<sup>こうてい</sup>校庭が<sup>つか</sup>使えず、1年  
生と2年生、<sup>うんどういいんかい</sup>運動委員会の子が<sup>こ</sup>体育館で  
<sup>おこな</sup>行いました。



<sup>たいそう</sup>ラジオ体操は、<sup>いま</sup>今から<sup>ひゃくねんちか</sup>百年近く<sup>まえ</sup>前から、<sup>にほん</sup>日本で<sup>おこな</sup>行われている  
<sup>たいそう</sup>体操です。<sup>にほんじん</sup>日本人の<sup>けんこう</sup>健康のために、<sup>おお</sup>多くの<sup>ひと</sup>人が<sup>かか</sup>関わってつ  
くられたそうです。<sup>じだい</sup>テレビのない時代、<sup>なが</sup>ラジオで流していた  
ので「<sup>たいそう</sup>ラジオ体操」なのです。

この<sup>たいそう</sup>体操には、13この<sup>うんどう</sup>運動があります。

1. <sup>せ</sup>背<sup>の</sup>伸びの<sup>うんどう</sup>運動
2. <sup>うで</sup>腕を<sup>ふ</sup>振って<sup>あし</sup>あしを<sup>まげ</sup>まげの<sup>うんどう</sup>ばす運動
3. <sup>うで</sup>腕を<sup>まわ</sup>まわす<sup>うんどう</sup>運動
4. <sup>むね</sup>胸を<sup>そら</sup>そらす<sup>うんどう</sup>運動
5. <sup>からだ</sup>体を<sup>よこ</sup>横に<sup>まげ</sup>まげる<sup>うんどう</sup>運動
6. <sup>からだ</sup>体を<sup>ぜんご</sup>前後に<sup>まげ</sup>まげる<sup>うんどう</sup>運動
7. <sup>からだ</sup>体を<sup>ねじ</sup>ねじる<sup>うんどう</sup>運動
8. <sup>うで</sup>腕を<sup>じょうげ</sup>上下に<sup>のば</sup>のばす<sup>うんどう</sup>運動
9. <sup>からだ</sup>体を<sup>なな</sup>斜め<sup>した</sup>下に<sup>まげ</sup>まげ、<sup>むね</sup>胸を<sup>そら</sup>そらす<sup>うんどう</sup>運動
10. <sup>からだ</sup>体を<sup>まわ</sup>まわす<sup>うんどう</sup>運動
11. <sup>りょう</sup>両<sup>あし</sup>あしで<sup>とぶ</sup>とぶ<sup>うんどう</sup>運動
12. <sup>うで</sup>腕を<sup>ふ</sup>振って<sup>あし</sup>あしを<sup>まげ</sup>まげの<sup>うんどう</sup>ばす運動
13. <sup>しんこきゅう</sup>深呼吸の<sup>うんどう</sup>運動

しっかりやると、<sup>つか</sup>疲れるし、<sup>からだ</sup>体が<sup>きたえ</sup>鍛えられます。村越 新