

# 6月11日（水）ラジオ体操

先週、おうぎ学級の子と一緒にラジオ体操をしました。久しぶりに真剣にやったら、いろんな場所が痛くなりました。体が鍛えられたのです。



ラジオ体操は、今から百年も前から、日本で行われている体操です。日本人の健康のために、多くの人に関わってつくられたそうです。テレビのない時代、ラジオで流していたので「ラジオ体操」なのです。

この体操には、13この運動があります。

1. 背伸びの運動
2. 腕を振って足を曲げ伸ばす運動
3. 腕をまわす運動
4. 胸をそらす運動
5. 体を横にまげる運動
6. 体を前後にまげる運動
7. 体をねじる運動
8. 腕を上下にのばす運動
9. 体を斜め下にまげ、胸をそらす運動
10. 体をまわす運動
11. 両あしでとぶ運動
12. 腕を振って足を曲げ伸ばす運動
13. 深呼吸の運動

皆さん、全部できるでしょうか？

村越 新