



スポーツセンター トレーニンググループだより

ラジオ体操は “究極の運動”

「たかがラジオ体操」と思っていないですか？

ラジオ体操はポイントを押さえてきちんと行くと、嬉しい効果がたくさん得られるのです。ラジオ体操の良さを再発見しましょう。(ラジオ体操は1928年に国民保健体操として誕生)

●ラジオ体操の魅力とは

- ① 効率よく全身運動と無酸素運動(筋力トレーニング)ができる
- ② 有酸素運動(エアロビクス etc...)と無酸素運動が多い
- ③ 時間当たりのカロリー消費が多い
- ④ 3分10数秒でできる (ラジオ体操第一のみ)
- ⑤ 誰もが一度はやったことがあるのですぐできる
- ⑥ ケガをしない



●ラジオ体操の嬉しい効果

大きく肩甲骨や体幹を動かすことにより、肩こりや腰痛が改善します。そして心地よいリズム体操を行うことで、※セロトニンの分泌が促されることが期待できますので、眠りの質が上がり、同時に目覚めが良くなり、精神面でもイライラしなくなるという効果があります。

また、有酸素運動を行うことで代謝がよくなり、脂肪が燃えるほか、女性に嬉しい効果かもしれません。美脚・小尻になる、二の腕が引き締まる、バストアップする、姿勢が良くなるなどたくさんの効果が期待できます。

※セロトニンとは…神経伝達物質の一つです。セロトニンが不足すると、うつ病などの精神疾患に陥りやすいと言われています。

●効果を高める3つの注意点



1

自己流は×。
必ずポイントを確認して
から行いましょう。

2

使う筋肉を意識しながら
動きましょう。

3

ダラダラせず、テキパキと
元気よく動きましょう。

●ラジオ体操のQ&A

Q1 ラジオ体操を行うベストな時間帯はいつ？

A1 オススメなタイミングは①朝②仕事の合間③夜の入浴前

- ・筋肉や脳に血液が回り、スッキリと身体が目覚めて、頭も覚醒する効果があります。
- ・夜は寝る直前だと目が冴えすぎてしまうことがあるので、入浴前に行いましょう。

Q2 全部を通してやらなくてはダメですか？

A2 目的に合わせ、いくつかの動きをピックアップしてもOK！！

- ・「全身運動」や「有酸素運動」の効果を得たい場合は全部行うのが理想ですが、目的別にいくつかの動きを選び、行っても十分効果が得られます。

●正しいフォームでトライ

腕を振って脚を曲げ伸ばす運動



この動きは2番目と12番目に出てくる動きで、左右のかかとをつけたまま上げてひざを屈伸するという、身体全体のバランスをとりながら行う難易度の高い動きの1つです。この動きを正しくできている方はほとんどいませんが、それだけ正しくやれば抜群の小尻&美脚効果が期待できます。

参考文献：実はスゴイ！大人のラジオ体操

●ラジオ体操をしよう！！

- ・毎朝6時30分のNHK第一放送に合わせて、羽村市富士見公園を利用して、ラジオ体操を実施しています。（雨天中止）どなたでも参加可能です。

【夏休みラジオ体操会】

平成24年8月12日～8月18日に実施します。

7月16日(月・海の日)も
通常通り開館しております。

パットゴルフ

はむら夏まつり2日目の7月29日(日)にパットゴルフを行います。参加費は無料。どなたでも参加できます。



場所は多摩中央信用金庫前です。
お待ちしております♪



お問合せ

NPO法人羽村市体育協会

TEL 042-555-1698

FAX 042-555-1699