

3つの効果! ラジオ体操のすごさ

ラジオ体操というと、小学生の頃の夏休みを思い出す方が多いのではないのでしょうか？ すっかり馴染みなくなった方もいるラジオ体操ですが、きびきび行うと①筋力アップ ②血行促進 ③消化器官の働きを助けるという3つの効果があるのです。

ラジオ体操は1920年代、米国で実施されていた体操を手本にしてスタート。その後より良いものを、と現在の体操が作られました。

3分数十秒のラジオ体操第1は、13種の動きで構成されており、有酸素運動、筋トレ、柔軟の3つの要素を兼

ね、筋肉や関節を効果的に動かすことができます。消費カロリーは散歩以上で、卓球なみです。

起きてすぐだと脳が目覚め、昼だと身体を丈夫に、入浴前だと熟睡につながります。いつ行ってもそれぞれ効果があり、日常生活に運動を手軽にとり入れたいという方にピッタリ。生活活動能力の低下を防ぐことができ、どの筋肉を動かしているか意識することで、美しい身体のライン作りにも役立ちますよ。

こんなにすごいラジオ体操を久しぶりにやってみませんか？

効果

体力の維持と筋力アップ

血行促進

筋肉を動かす

▶ 心臓から全身への血液の流れが良くなる

食事をおいしく食べられる

・ねじる
・曲げる
・反る

▶ 胃や腸の働きが良くなる

効果アップのポイント

・水の入ったバケツを振り回すイメージで



腕を回す

▶ 肩の痛みを解消
きれいな背中へ

・体はそらさずひじを伸ばす

・手の幅を変えない



体を回す

▶ ゆがみをとる
便秘の改善へ