**体育１　　ラジオ体操**

塩浜学園では毎年体育祭でラジオ体操第１を行っています。新1年生の人や塩浜学園へ転入した新７年生の人もこの休校期間にぜひラジオ体操第１を覚えて下さい。ちなみに学校再開後の５～９年生の体育の授業ではラジオ体操第１の点検テストを行う予定です。音楽に合わせて一人で正しくできるよう練習してください。

**練習の方法**

ラジオ体操第１、動画を検索して、画面を見ながら、音楽に合わせて行いましょう。

声が入っている動画はわかりやすく、覚えやすいと思います。

ほとんどの動画は対面になっています。覚えるにはわかりやすくなっていますが、すべての体操は左から行うものです。左足を出す、左足を戻す、左にたおす、左から回す、を行って下さい。

順番や形を覚えるためには、動画なしや目をつぶって行うなど工夫して下さい。

上手に発表することを目的にする人は、一度動画を止めながらポイントを確認してから、練習に取り掛かって下さい。

**ポイント**

全体的に大きく、ゆっくりとしっかり伸ばす事が大切です。すべて左側から。上半身の運動は足を固定して行って下さい。どこの運動かをわかって行えると抜群に進歩します。

1. のびの運動

腕をよくのばしてゆっくり高くあげます。

1. 腕を振ってあしをまげのばす運動

腕の振りにあわせてあしの屈伸とかかとのあげおろしをじゅうぶんに行います。

1. 腕をまわす運動

ひじをよくのばし、肩を中心に大きく円を描くように腕を回します。

1. 胸をそらす運動

腕を斜め上にあげた時には、指先をのばして手の平を返して後ろに引きます。

1. からだを横にまげる運動

開脚姿勢をしっかりとり、腰を動かさないようにして行います。

1. からだを前後にまげる運動

上体の力をぬき、その重みで弾みをつけて、後ろは両手で腰を押すようにして、ゆっくりとそらせます。

1. からだをねじる運動

腕の振りを利用しからだをねじります。顔も後ろへ向けて首もよくねじってください。

1. 腕を上下にのばす運動

全体に力強くきびきびと行います。

1. からだを斜め下にまげ、胸をそらす運動

斜め下にまげる時はあし先を両手につけるようにします。ひざをしっかりとのばして行います。

1. からだをまわす運動

腕の振りまわしをよく使い、上体を横から後ろに大きく回します。

1. 両あしでとぶ運動

初めは軽く、開閉とびは大きく、息がはずむくらい活発にとびます。

1. 腕を振ってあしをまげのばす運動

呼吸を整えるように行ってください。

1. 深呼吸の運動

腕は指先までよくのばし、前から上まで胸を大きく広げ呼吸を調整します。