

# あうちでエクササイズ スペシャル

氏名 \_\_\_\_\_

☆記録をつけて、習慣にしていきましょう！

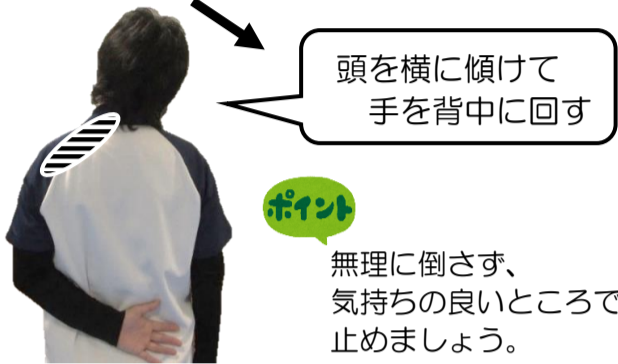
体調：良い→◎ ぼちぼち→○ 不調→△

エクササイズ：できた→◎ ぼちぼち→○

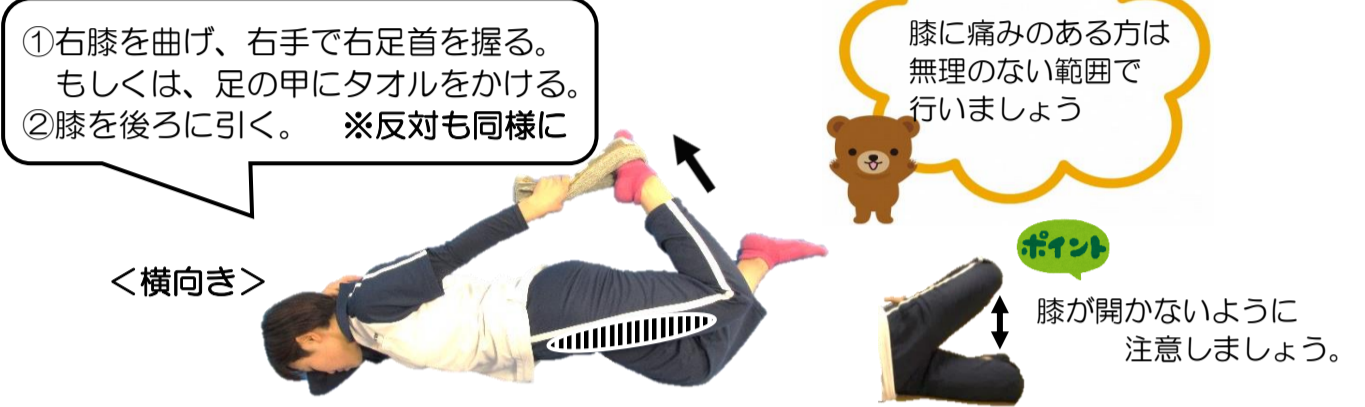
見本	4/20	4/21																		
日付																				
体調は？	○	○																		
エクササイズ	○	◎																		

## ♪ストレッチをしよう♪

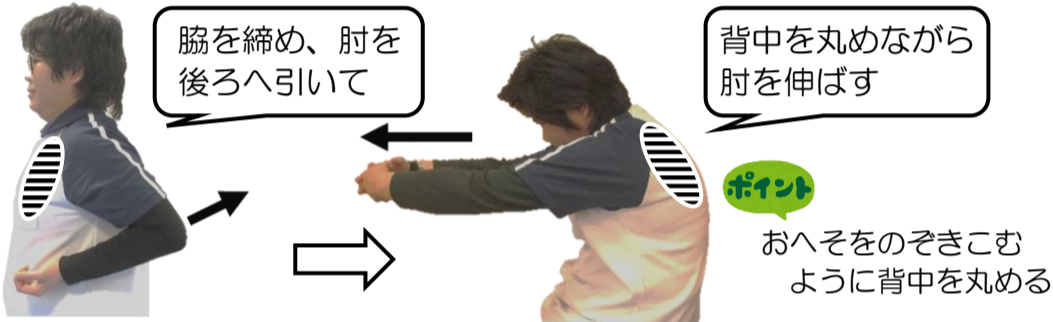
### ◎首-肩(10~20秒)



### ◎太もも前面(10~20秒)



### ◎胸まわり-背中(10回)



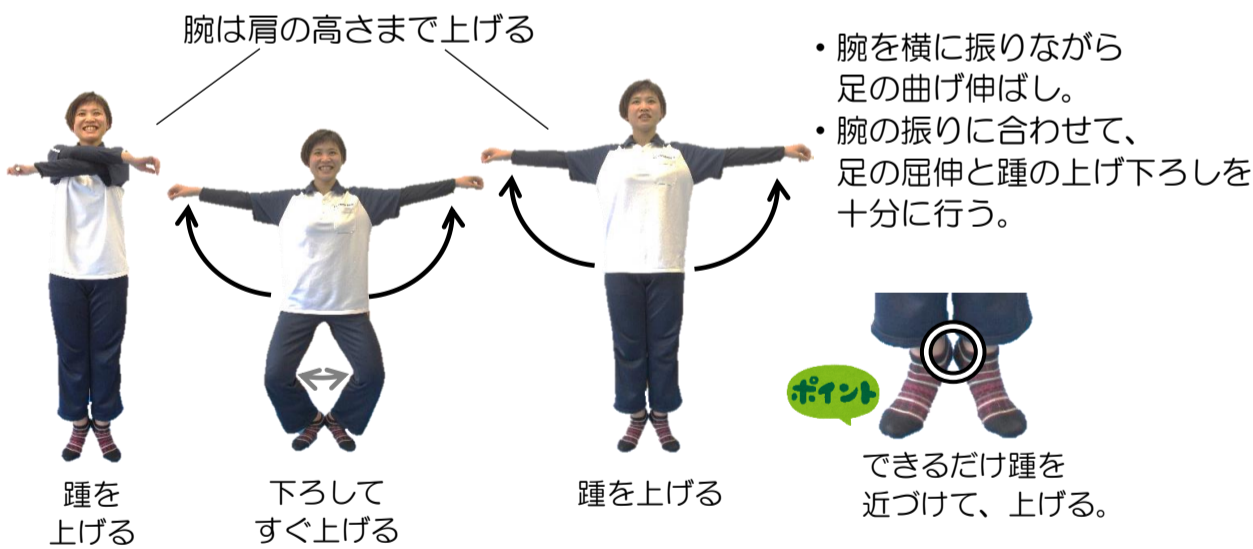
### ◎ふくらはぎ(10~20秒)



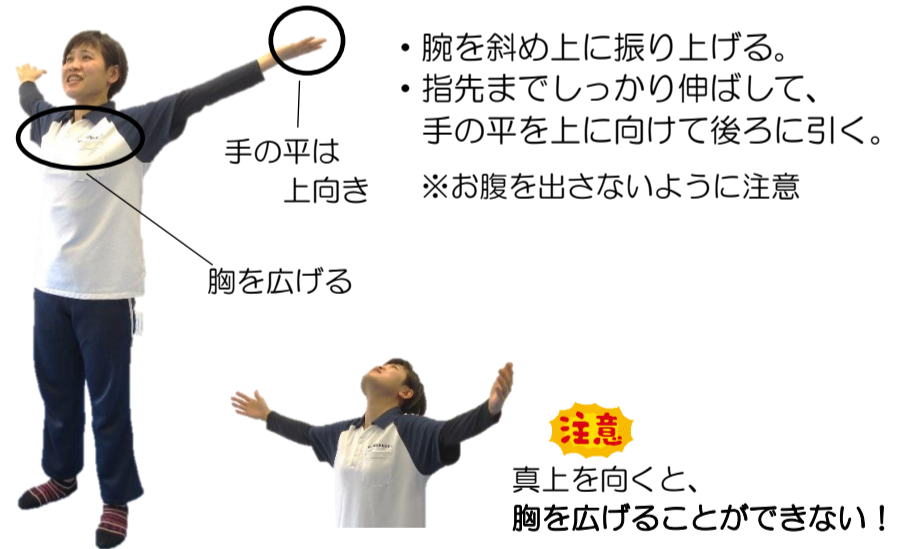
## ラジオ体操第1を正確な動作で行おう！

ラジオ体操第1は、短い時間の中で13種類の運動がバランスよく組み合わせられ、  
全身をくまなく動かすよう構成されています。毎日続けて、健康維持に役立てましょう！

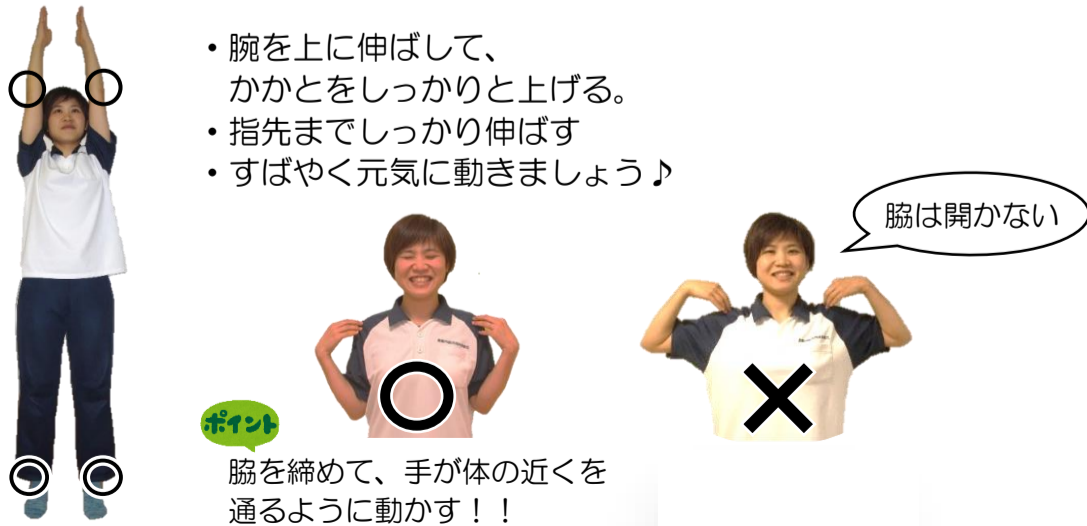
### ◎腕を振ってあしを曲げ伸ばす運動(2番目と12番目)




### ◎胸を反らす運動(4番目)




### ◎腕を上下に伸ばす運動(8番目)



テレビ・ラジオの放送日時です！

 NHK Eテレ  
毎日 午前6:25~6:35

 NHK ラジオ第一  
毎日 午前6:30~6:40

🎧 継続は力なり 🎧

