



肩こり・腰痛予防、集中力アップに効果的なラジオ体操。たった 3 分で、仕事のパフォーマンスも変わります。
ラジオ体操の効果を再確認して、毎日 15 時に実施しましょう！

目的と効果を知って動けば、ラジオ体操は“究極の全身運動”になりますよ！

ラジオ体操の良さ

ラジオ体操が「非常に優れた運動」と言われる理由は、短時間で全身を効率よく動かせる総合運動だからです。
具体的なポイントは以下の通りです。

1. 全身運動でバランスが良い

- ・ 約 13 種類の動きで、肩・腰・脚・背中など全身を使う
- ・ 関節の可動域を広げ、柔軟性を高める

2. 血流促進・代謝アップ

- ・ 軽い有酸素運動+筋肉運動で血流が良くなる
- ・ 冷えやむくみの改善にも効果的

3. 肩こり・腰痛予防

- ・ デスクワークで固まりやすい筋肉をほぐす
- ・ 姿勢改善につながる

4. 短時間・低負荷で続けやすい

- ・ 1 回約 3 分、特別な道具不要
- ・ 年齢や体力に関係なく誰でもできる

5. 脳にも良い影響

- ・ 動きと呼吸を意識することで集中力アップ
- ・ 朝に行うと仕事や学習のパフォーマンス向上



ラジオ体操第 1 と第 2 の目的や動き

ラジオ体操には「第 1 体操」と「第 2 体操」があり、それぞれ目的や動きに違いがあることをご存知でしたか？

第 1 体操 ⇒ ウォーミングアップや軽い運動に最適

第 2 体操 ⇒ よりアクティブに、筋力・体力をつけたい人向け

第 1 体操の特徴

◎ 目的

全身の血流を促進し、体をほぐす

◎ 動きの特徴

- ・ ゆるやかな動きが中心
- ・ 関節や筋肉を広く動かす
- ・ 柔軟性を高めるストレッチ要素が多い

◎ 効果

肩こり・腰痛予防、姿勢改善、リフレッシュ

第 2 体操の特徴

◎ 目的

筋力強化と体力向上

◎ 動きの特徴

- ・ 第 1 体操よりも速く、力強い動きが多い
- ・ 跳躍や深い屈伸など負荷が高め
- ・ 筋肉に刺激を与える運動が中心

◎ 効果

筋力アップ、持久力向上、代謝促進

豆知識

- ・ ラジオ体操は 1928 年に誕生し、日本で最も長く続く国民的運動
- ・ 幻の「第 3 体操」が存在したが、動きが難しく普及しなかった
- ・ **たった 3 分で、全身 650 前後の筋肉のうち、400 ほどが刺激できる**
- ・ **消費カロリーは第 1 体操約 15kcal、第 2 体操約 20kcal (各 3 分)**

安全面での注意事項

- ・ 痛みや違和感がある場合は中止しましょう！
- ・ 動きの可動域は個人差を尊重しましょう！
- ・ 周囲にぶつからないよう間隔をあげましょう！

座りっぱなしにサヨナラ！ 午後の集中力アップに！ その肩こりも、3 分で変わるかも。15 時のラジオ体操にご参加ください！