

■ 運動会総練習 ② ~ラジオ体操について~

前回に続き、少しの紙幅ですが今回も運動会総練習のスナップを掲載しました。また、運動会の準備運動種目としているラジオ体操（本校では正しく体操できる児童が多く感心します）を紹介します。

● 開会式



● 開会式 - 応援合戦 -



● 56年ぐるぐるハリケーン（前号掲載は5年の部）



● 得点発表



● 開会式 - 副実行委員長の話 -



◆ 担任外、施設業務員、事務職員による前日準備



● ラジオ体操は良いとこ取りの運動

ラジオ体操第1は1951年（昭和26年）に制定され、（1）簡単に誰にでもできるもの（2）場所を選ばずすぐにできるもの（3）リズムに合わせて軽快に楽しくできるもの…などをコンセプトにつくられました。「有酸素運動」と「ストレッチ」の要素を兼ね備えた運動法であり、ラジオ体操第1（3分13秒）は13の運動で構成され、運動としての強度は、“速歩に相当する”“座っているときの3～4倍のエネルギー”を消費します。朝起きてから行えば、心身がスッキリ目覚めることで自律神経も整い、代謝もアップします。

以前、道内で健康運動指導士のリーダーとして活躍されていた方から“現代、いろんな運動が世に出て紹介されていますが、ラジオ体操は実は良いとこ取りの運動なんですよ！”力説していました。そんなところが長年受け継がれてきている所以なのでしょう。

■ラジオ体操第1：8つの主な運動（ポイント）

- (1) 伸びの運動
- (2) 腕を振って、足を曲げ伸ばす運動
- (3) 腕をまわす運動
- (4) 胸をそらす運動
- (5) 体を横に曲げる運動
- (6) 体を前後に曲げる運動
- (7) 体をねじる運動
- (8) 腕を上下に伸ばす運動
- (9) 体を斜め下に曲げ、胸をそらす運動
- (10) 体をまわす運動
- (11) 両足で跳ぶ運動
- (12) 腕を振って、足を曲げ伸ばす運動
- (13) 深呼吸の運動

本校ではラジオ体操の効果を得るために、漫然と流れるように行うのではなく、音楽に合わせた正確な動きをリズムに乗って（周りの友だちと運動が多少ずれても可）、大きく伸びやかに体を動かすことを意識し取り組んでいます。

本校では運動の効果を高める、適切な運動の仕方が身に付いている児童がとても多いと感じています。



総練習から

上は4年生 下：2年生



あすは、いよいよ運動会当日となりました。
明日の日程やお願いについては、学年だよりや運動会プログラムにてご確認ください。
午前六時十五分に実施有無のメールを配信します。