

これさえあればできる！ラジオ体操チェックリスト

No.	1.伸びの運動 チェック項目	チェック
1	足の裏を地面につけて立っているか	<input type="checkbox"/>
2	両手を軽く握り、肘を伸ばして両腕を同時に上げたか	<input type="checkbox"/>
3	上げた両腕を肘を伸ばしたまま左右に分けて振り下ろしたか	<input type="checkbox"/>
4	両手が下がっているか	<input type="checkbox"/>
5	再び肘を伸ばして両腕を同時に上げたか	<input type="checkbox"/>
6	上げた両腕を肘を伸ばしたまま左右に分けて振り下ろしたか	<input type="checkbox"/>
7	両手が下がっているか	<input type="checkbox"/>
No.	2.腕を振って脚を曲げ伸ばす運動 チェック項目	チェック
8	膝を外側に向かって曲げ、両腕を身体の前でクロスしたか	<input type="checkbox"/>
9	膝を伸ばし、両腕を地面と平行になるまで左右に上げたか	<input type="checkbox"/>
10	膝を外側に向かって曲げ、両腕を身体の前でクロスしたか	<input type="checkbox"/>
11	膝を伸ばし、両腕を地面と平行になるまで左右に上げたか	<input type="checkbox"/>
12	膝を外側に向かって曲げ、両腕を身体の前でクロスしたか	<input type="checkbox"/>
13	膝を伸ばし、両腕を地面と平行になるまで左右に上げたか	<input type="checkbox"/>
14	膝を外側に向かって曲げ、両腕を身体の前でクロスしたか	<input type="checkbox"/>
15	膝を伸ばし、両腕を地面と平行になるまで左右に上げたか	<input type="checkbox"/>
16	膝を外側に向かって曲げ、両腕を身体の前でクロスしたか	<input type="checkbox"/>
17	膝を伸ばし、両腕を地面と平行になるまで左右に上げたか	<input type="checkbox"/>
18	膝を外側に向かって曲げ、両腕を身体の前でクロスしたか	<input type="checkbox"/>
19	膝を伸ばし、両腕を地面と平行になるまで左右に上げたか	<input type="checkbox"/>
20	膝を外側に向かって曲げ、両腕を身体の前でクロスしたか	<input type="checkbox"/>
21	膝を伸ばし、両腕を地面と平行になるまで左右に上げたか	<input type="checkbox"/>
22	膝を外側に向かって曲げ、両腕を身体の前でクロスしたか	<input type="checkbox"/>
23	膝を伸ばし、両腕を地面と平行になるまで左右に上げたか	<input type="checkbox"/>
24	膝を外側に向かって曲げ、両腕を身体の前でクロスしたか	<input type="checkbox"/>
No.	3.腕を回す運動 チェック項目	チェック
25	伸ばした両腕を内側から外側に向かって大きく回したか	<input type="checkbox"/>
26	伸ばした両腕を25と反対向きに大きく回したか	<input type="checkbox"/>
27	伸ばした両腕を内側から外側に向かって大きく回したか	<input type="checkbox"/>
28	伸ばした両腕を27と反対向きに大きく回したか	<input type="checkbox"/>
29	伸ばした両腕を内側から外側に向かって大きく回したか	<input type="checkbox"/>
30	伸ばした両腕を29と反対向きに大きく回したか	<input type="checkbox"/>
31	伸ばした両腕を内側から外側に向かって大きく回したか	<input type="checkbox"/>
32	伸ばした両腕を31と反対向きに大きく回したか	<input type="checkbox"/>
No.	4.胸を反らす運動 チェック項目	チェック
33	足を肩幅に開いているか	<input type="checkbox"/>
34	伸ばした両腕を地面と平行になるまで左右に上げたか	<input type="checkbox"/>
35	両腕を身体の前でクロスしたか	<input type="checkbox"/>
36	伸ばした両腕を地面と平行になるまで左右に上げつつ胸を張ったか	<input type="checkbox"/>
37	両腕を身体の前でクロスしたか	<input type="checkbox"/>
38	伸ばした両腕を地面と平行になるまで左右に上げたか	<input type="checkbox"/>
39	両腕を身体の前でクロスしたか	<input type="checkbox"/>
40	伸ばした両腕を地面と平行になるまで左右に上げつつ胸を張ったか	<input type="checkbox"/>
41	両腕を身体の前でクロスしたか	<input type="checkbox"/>
42	伸ばした両腕を地面と平行になるまで左右に上げたか	<input type="checkbox"/>
43	両腕を身体の前でクロスしたか	<input type="checkbox"/>
44	伸ばした両腕を地面と平行になるまで左右に上げつつ胸を張ったか	<input type="checkbox"/>
45	両腕を身体の前でクロスしたか	<input type="checkbox"/>

46	伸ばした両腕を地面と平行になるまで左右に上げたか	<input type="checkbox"/>
47	両腕を身体の前でクロスしたか	<input type="checkbox"/>
48	伸ばした両腕を地面と平行になるまで左右に上げつつ胸を張ったか	<input type="checkbox"/>
49	両腕を身体の前でクロスしたか	<input type="checkbox"/>
50	両腕を脚に沿わせて下ろしたか	<input type="checkbox"/>
No.	5.体を横に曲げる運動 チェック項目	チェック
51	右腕は下ろし、左腕を上げて身体を右に曲げたか	<input type="checkbox"/>
52	身体をまっすぐにし、左腕を下ろしたか	<input type="checkbox"/>
53	右腕は下ろし、左腕を上げて身体を右に曲げたか	<input type="checkbox"/>
54	身体をまっすぐにし、左腕を下ろしたか	<input type="checkbox"/>
55	左腕は下ろし、右腕を上げて身体を左に曲げたか	<input type="checkbox"/>
56	身体をまっすぐにし、右腕を下ろしたか	<input type="checkbox"/>
57	左腕は下ろし、右腕を上げて身体を左に曲げたか	<input type="checkbox"/>
58	身体をまっすぐにし、右腕を下ろしたか	<input type="checkbox"/>
59	右腕は下ろし、左腕を上げて身体を右に曲げたか	<input type="checkbox"/>
60	身体をまっすぐにし、左腕を下ろしたか	<input type="checkbox"/>
61	右腕は下ろし、左腕を上げて身体を右に曲げたか	<input type="checkbox"/>
62	身体をまっすぐにし、左腕を下ろしたか	<input type="checkbox"/>
63	左腕は下ろし、右腕を上げて身体を左に曲げたか	<input type="checkbox"/>
64	身体をまっすぐにし、右腕を下ろしたか	<input type="checkbox"/>
65	左腕は下ろし、右腕を上げて身体を左に曲げたか	<input type="checkbox"/>
66	身体をまっすぐにし、右腕を下ろしたか	<input type="checkbox"/>
No.	6.体を前後に曲げる運動 チェック項目	チェック
67	腕を伸ばして下に向け、腰から上の部分を前に曲げたか	<input type="checkbox"/>
68	その状態で3回はずんだか	<input type="checkbox"/>
69	身体をまっすぐにしたか	<input type="checkbox"/>
70	両腕を腰に当て、腰から上の部分を後ろに曲げたか	<input type="checkbox"/>
71	身体をまっすぐにしたか	<input type="checkbox"/>
72	腕を伸ばして下に向け、腰から上の部分を前に曲げたか	<input type="checkbox"/>
73	その状態で3回はずんだか	<input type="checkbox"/>
74	身体をまっすぐにしたか	<input type="checkbox"/>
75	両腕を腰に当て、腰から上の部分を後ろに曲げたか	<input type="checkbox"/>
76	身体をまっすぐにしたか	<input type="checkbox"/>
No.	7.体をねじる運動 チェック項目	チェック
77	両腕を下に伸ばしたまま力を抜き、身体を左右に4回振ったか	<input type="checkbox"/>
78	そのとき、腕は外側に広がったり戻ったりする動きをしているか	<input type="checkbox"/>
79	5回目に向いた方向の斜め上に向かって両腕を伸ばしたか	<input type="checkbox"/>
80	身体をまっすぐにしたか	<input type="checkbox"/>
81	5回目に向いた方向の斜め上に向かって両腕を伸ばしたか	<input type="checkbox"/>
82	身体をまっすぐにしたか	<input type="checkbox"/>
83	両腕を下に伸ばしたまま力を抜き、77とは逆の方から始めて身体を左右に4回振ったか	<input type="checkbox"/>
84	そのとき、腕は外側に広がったり戻ったりする動きをしているか	<input type="checkbox"/>
85	5回目に向いた方向の斜め上に向かって両腕を伸ばしたか	<input type="checkbox"/>
86	身体をまっすぐにしたか	<input type="checkbox"/>
87	5回目に向いた方向の斜め上に向かって両腕を伸ばしたか	<input type="checkbox"/>
88	足を揃えて腕を下げ、身体をまっすぐにしたか	<input type="checkbox"/>
No.	8.腕を上下に伸ばす運動 チェック項目	チェック
89	右足を右にずらして足を肩幅に開いたか	<input type="checkbox"/>
90	両腕を曲げ、手の先を肩につけたか	<input type="checkbox"/>
91	つま先で立ち、両肘を上に向かって伸ばしたか	<input type="checkbox"/>
92	足を戻して両腕を曲げ、手の先を肩につけたか	<input type="checkbox"/>

93	右足をもとに戻し、腕を下ろしたか	<input type="checkbox"/>
94	左足を左にずらして足を肩幅に開いたか	<input type="checkbox"/>
95	両腕を曲げ、手の先を肩につけたか	<input type="checkbox"/>
96	つま先で立ち、両肘を上に向かって伸ばしたか	<input type="checkbox"/>
97	足に戻して両腕を曲げ、手の先を肩につけたか	<input type="checkbox"/>
98	左足をもとに戻し、腕を下ろしたか	<input type="checkbox"/>
99	右足を右にずらして足を肩幅に開いたか	<input type="checkbox"/>
100	両腕を曲げ、手の先を肩につけたか	<input type="checkbox"/>
101	つま先で立ち、両肘を上に向かって伸ばしたか	<input type="checkbox"/>
102	足に戻して両腕を曲げ、手の先を肩につけたか	<input type="checkbox"/>
103	右足をもとに戻し、腕を下ろしたか	<input type="checkbox"/>
104	左足を左にずらして足を肩幅に開いたか	<input type="checkbox"/>
105	両腕を曲げ、手の先を肩につけたか	<input type="checkbox"/>
106	つま先で立ち、両肘を上に向かって伸ばしたか	<input type="checkbox"/>
107	足に戻して両腕を曲げ、手の先を肩につけたか	<input type="checkbox"/>
108	左足をもとに戻し、腕を下ろしたか	<input type="checkbox"/>
No.	9.体を斜め下に曲げ胸を反らす運動 チェック項目	チェック
109	右足を右に移動させ、肩幅より広く足を開いたか	<input type="checkbox"/>
110	右足の方に身体を曲げ、腕を右下に向かって下ろしたか	<input type="checkbox"/>
111	その状態で2回はずんだか	<input type="checkbox"/>
112	身体を起こし、両腕を左右に分けて開きながら胸を張ったか	<input type="checkbox"/>
113	左足の方に身体を曲げ、腕を左下に向かって下ろしたか	<input type="checkbox"/>
114	その状態で2回はずんだか	<input type="checkbox"/>
115	身体を起こし、両腕を左右に分けて開きながら胸を張ったか	<input type="checkbox"/>
116	右足の方に身体を曲げ、腕を右下に向かって下ろしたか	<input type="checkbox"/>
117	その状態で2回はずんだか	<input type="checkbox"/>
118	身体を起こし、両腕を左右に分けて開きながら胸を張ったか	<input type="checkbox"/>
119	左足の方に身体を曲げ、腕を左下に向かって下ろしたか	<input type="checkbox"/>
120	その状態で2回はずんだか	<input type="checkbox"/>
121	身体を起こし、両腕を左右に分けて開きながら胸を張ったか	<input type="checkbox"/>
No.	10.体を回す運動 チェック項目	チェック
122	両肘を伸ばして腰から上を曲げ、その状態で上半身を右に1回大きく回したか	<input type="checkbox"/>
123	頭と腕が下に戻ってきたか	<input type="checkbox"/>
124	その状態で上半身を左に1回大きく回したか	<input type="checkbox"/>
125	頭と腕が下に戻ってきたか	<input type="checkbox"/>
126	その状態で上半身を右に1回大きく回したか	<input type="checkbox"/>
127	頭と腕が下に戻ってきたか	<input type="checkbox"/>
128	その状態で上半身を左に1回大きく回したか	<input type="checkbox"/>
129	頭と腕が下に戻ってきたか	<input type="checkbox"/>
130	両足と両腕を揃えてまっすぐ立ったか	<input type="checkbox"/>
No.	11.両脚で跳ぶ運動 チェック項目	チェック
131	両腕を下向きに伸ばして力を抜き、4回軽くジャンプしたか	<input type="checkbox"/>
132	4回目のジャンプ時、空中で両腕と両足を少し広げたか	<input type="checkbox"/>
133	その状態で着地したか	<input type="checkbox"/>
134	そのままジャンプし、空中で両腕と両足を閉じたか	<input type="checkbox"/>
135	その状態で着地したか	<input type="checkbox"/>
136	両腕を下向きに伸ばして力を抜き、4回軽くジャンプしたか	<input type="checkbox"/>
137	4回目のジャンプ時、空中で両腕と両足を少し広げたか	<input type="checkbox"/>
138	その状態で着地したか	<input type="checkbox"/>
139	そのままジャンプし、空中で両腕と両足を閉じたか	<input type="checkbox"/>
140	その状態で着地したか	<input type="checkbox"/>

No.	12.腕を振って脚を曲げ伸ばす運動	チェック
141	8~24を正しく繰り返したか	<input type="checkbox"/>
No.	13.深呼吸 チェック項目	チェック
142	両肘を伸ばして前から上に向かって振り上げたか	<input type="checkbox"/>
143	両腕を左右に分けて下ろしたか	<input type="checkbox"/>
144	両肘を伸ばして前から上に向かって振り上げたか	<input type="checkbox"/>
145	両腕を左右に分けて下ろしたか	<input type="checkbox"/>
146	143~146の間、深く呼吸をしていたか	<input type="checkbox"/>
147	両腕と両足を揃えてまっすぐ立ったか	<input type="checkbox"/>
No.	13.終了後	チェック
149	軽い疲れをおぼえているか	<input type="checkbox"/>