

地域の皆さんと一緒にラジオ体操をしませんか・・・

日 時 7月24日(木)～30日(水)
6時30分～6時40分
(6時20分集合)
場 所 開明小学校 南校門前ひろば

生活応援隊 こだま 主催
宮田中町会 共催
宮田中町会 育成会 共催

実施方法・内容

- 6時30分より、NHKのラジオ体操第一を聞きながら地域のみなさんと一緒に行います。
- ※ 宮田東町会や西町会の小学生も、地域のみなさんも、えんりよせずに、さんかして下さい。
- 音楽に合わせみんなで、自分のペースで、リズムにのってせいいっぱい行いましょう。

ラジオ体操をして

- 朝のすずしい時間に早おきをし、みんなでラジオ体操をしましょう。ラジオ体操を通して体力づくりをしたり、体調を整えたりして、夏休みの規則正しい生活習慣を身につけよう。
- 地域のみなさんと一緒に体を動かし、年齢の違う人達とも話をし、交流を深めましょう。

～ 梅雨(つゆ) ～

しとしと しとしと 雨が降り続く。
むかし むかし 確かに確かに カエルだった頃。
むかし むかし 確かに確かに でんでんむしだった頃。
あじさいの葉かげでしのいだ雨のなつかしさが
今 わたしに よみがえる。

《ラジオ体操で 生活リズム・健康づくり ～ 暑い夏をのりきりましょう ～》

ラジオ体操は、お年寄りから児童まで、多くの人が覚え・いつでも気軽にできる体操です。みんなで、一緒に音楽に合わせ、リズムにのり、全身を動かすことで日々の健康にもつながられる様にしよう。そしてやりきった思いやまんぞくかんも手に入れましょう。

- ◇ 夏の朝、涼しい時間帯に早起きをし、体を動かして一日の生活のリズムを作りましょう。
- ◇ 若い人は、動かす範囲を大きく正確に…。全身運動なので準備運動にも整理運動にも使えます。高齢の人は、ラジオ体操そのものが運動に、体力づくりに…。自分のペースで。
- ◇ 自分の体が動く範囲で、リズムに合わせ、なるべく正確に行いましょう。

ラジオ体操第一は短い時間の中で、全身をまんべんなく動かせるよう考え作られています。

○13種類の動き ①背伸び。 ②腕を振り、脚の曲げ伸ばし。 ③腕を回す。 ④胸を反らす。 ⑤体を横に曲げる。 ⑥体を前後に曲げる。 ⑦体をねじる。 ⑧腕を前後に伸ばす。 ⑨体を斜めに曲げ、胸を反らす。 ⑩体を回す。 ⑪両足で跳ぶ。 ⑫腕を振って足を曲げ伸ばす。 ⑬深呼吸をする。 と体のすみずみまで動かす様になっています。

※ ①～⑬の動きを意識しながら、前後・左右に伸ばす・曲げる・回す。反る。ねじる。跳ねる。止める。等の動きを自分ができる範囲でせいいっぱい行いましょう。

～ 注意とお願い ～

- 雨が降っている時、実施するかどうかは、ぬれてしまうかどうか？で判断して下さい。
- 開始時間に遅れないよう、余裕をもって家を出ましょう。学校への行き帰りは、交通事故にあわぬ様、注意をして下さい。～夏休みですチョットくらい遅れてもOKですよ～
- 朝のあいさつはお互いに、元気に、気持ちよく交わし合いましょう。人とのおしゃべりや交流も、目的の一つです。 < つづける→がんばる→できたぞ、で体力・健康づくり >