

# 「住みたくなるまち日本一」を目指して

富谷市記者会見資料③

平成29年9月26日

教育部 生涯学習課

担 当：久保田

連絡先：358-5400

## 市制施行一周年記念

### 「平成29年度特別巡回ラジオ体操・みんなの体操会」の開催について

富谷市市制施行1周年を記念して「平成29年度特別巡回ラジオ体操・みんなの体操会」を開催いたします。

つきましては、下記の日程で開催しますので、報道機関の皆様におかれましては、ぜひ、取材していただきますようお願いいたします。

#### 記

1. 日時 平成29年10月8日（日）午前6時～午前7時40分
2. 場所 富谷市総合運動公園Cグラウンド 富谷市一ノ関麓合山6-8  
(雨天時：富谷スポーツセンター)
3. 主催 株式会社かんぼ生命、NHK、NPO法人全国ラジオ体操連盟
4. 後援 富谷市、富谷市教育委員会
5. 参加 市民（自由参加 ※雨天時は屋内開催のため入場制限あり）
6. 日程 6:00～6:10 開 会  
6:10～6:30 講師紹介及びリハーサル  
6:30～6:40 ラジオ体操開始「NHKラジオ第1（全国生放送）」  
6:40～6:50 ラジオ体操関係団体 表彰  
6:50～7:20 ラジオ体操のポイントレッスン  
7:20 閉会
7. その他 別紙チラシもご参照ください。

みんな元気に、いち・に・さん!

平成29年度特別巡回

# ラジオ体操・みんなの体操会

午前6:30～NHKラジオ第1で全国に生中継!!



## 10月8日(日)午前6:00～

「参加記念品」を  
差し上げます。



**富谷市総合運動公園  
Cグラウンド**

晴天会場 宮城県富谷市一ノ関膺合山6-8



**富谷市総合運動公園内  
富谷スポーツセンター**

雨天会場 宮城県富谷市一ノ関膺合山6-8

●主催：株式会社かんぽ生命保険、NHK、NPO法人全国ラジオ体操連盟

●共催：富谷市、富谷市教育委員会

●後援：富谷市体育協会

●協力：日本郵便株式会社

●主管：株式会社かんぽ生命保険仙台支店、NHK仙台放送局、宮城県ラジオ体操連盟

※ 雨天の場合は、室内履きをお持ちください。  
※ 雨天会場は狭小のため、入場制限をいたします。ご了承ください。

**富谷市市制施行1周年記念**

※ 引き続き、ラジオ体操のポイントレッスンを  
実施します。是非、お気軽にご参加ください。

連絡先

富谷市教育委員会 教育部 生涯学習課

TEL:022-358-5400 (平日9:00～17:00)

# 正しいラジオ体操を学ぼう!!

ラジオ体操は、健康保持増進に役立つ運動方法として、広く生活の中に取り入れられ、80年以上の長きにわたりみなさまに愛されています。かんぼ生命では、これからもみなさまの健康作りにお役立ていただけるよう、NHK、NPO 法人全国ラジオ体操連盟と共同でラジオ体操・みんなの体操の普及推進に努めてまいります。



## ラジオ体操

### 第一

#### 1 伸びの運動

腕をよく伸ばして、ゆっくり高く上げ、背筋を伸ばしましょう



#### 2 腕を振って、脚を曲げ伸ばす運動

腕の振りに合わせて脚を曲げて伸ばし、かかとも上げて下ろしましょう



#### 3 腕を回す運動

肘をしっかり伸ばして、大きな円を描くように回しましょう



#### 4 胸を反らす運動

腕を上にあげた時、上半が反りすぎないようにしましょう



#### 5 体を横に曲げる運動

腕を耳の横に上げ、体を真横に曲げましょう



#### 6 体を前後に曲げる運動

力を抜き、膝を伸ばしたまま前に深く曲げ、後ろ反りは上を見ましょう



#### 7 体をねじる運動

脚が動かないように腕を振り、腕と同じ方向に顔もねじりましょう



#### 8 腕を上下に伸ばす運動

腕を肩に曲げた時は脇を閉め、上には指先を伸ばしましょう



#### 9 体を斜め下に曲げ、胸を反らす運動

斜め下に曲げたらあごとおなかを引いて胸を反らしましょう



#### 10 体を回す運動

膝や肘を伸ばして大きく体を回しましょう



#### 11 両脚で跳ぶ運動

始めは軽く跳び、開閉跳びは大きく跳んで強弱をつけましょう



#### 12 腕を振って、脚を曲げ伸ばす運動

腕の振りと脚の曲げ伸ばしに合わせて、呼吸を整えましょう



#### 13 深呼吸の運動

深く呼吸をし、運動の疲れを残さないようにしましょう

