

桐蔭中学校体育科 課題 (学校再開後 テスト を行います)

① 全学年共通・・・ラジオ体操第1

・NHK テレビ体操・YouTube 及び添付資料(PDF)を参照すること

※NHK テレビ体操の放送時間についてはNHK ホームページをご覧ください。

# ラジオ体操第1

●運動の説明	●順序 ●動き	●ポイント
<b>腕のひの運動</b> ①腕を肩の高さまであげて11、21 ②腕のひのひ(3、4) ③ひで腕を肩の高さまであげておろす		●腕を肩の高さまであげて、しっかりと高くあげ、肩をしっかりとほぐします。
<b>肩甲骨を揺らしてあしをまげのびす運動</b> ①両肩甲骨を揺らしてあしをまげのびす(1、2) ②両肩甲骨を揺らしてあしをまげのびす(3、4)		●腕の振りに合わせてあしをまげのびすの動きをしっかりと行う。あしをまげのびすの動きで肩甲骨をしっかりとほぐす。
<b>肩甲骨をまわす運動</b> ①腕のひのひ(1、2) ②腕のひのひ(3、4)		●ひのひの動きに合わせて、肩甲骨をしっかりとまわす。あしをまげのびすの動きで肩甲骨をしっかりとほぐす。
<b>肩甲骨をまわす運動</b> ①両肩甲骨を揺らしてあしをまげのびす(1、2) ②両肩甲骨を揺らしてあしをまげのびす(3、4)		●両肩甲骨の上にあした、あしをまげのびすの動きで肩甲骨をしっかりとほぐす。あしをまげのびすの動きで肩甲骨をしっかりとほぐす。

