



# BOSAI 体操



体操指導 峪 紀子さん  
(和歌山市出身・健康インストラクター)

NHK BOSAI 体操は、使わないと弱くなってしまふ体の部分を動かして鍛え、災害が起きたときいち早く避難する体力をつけてもらうねらいがあります。頭を守って身の安全を確保したり、高台へ駆け上がることをイメージした動きを取り入れました。健康維持と体力づくりを目指してチャレンジしてみてください。

## 立位

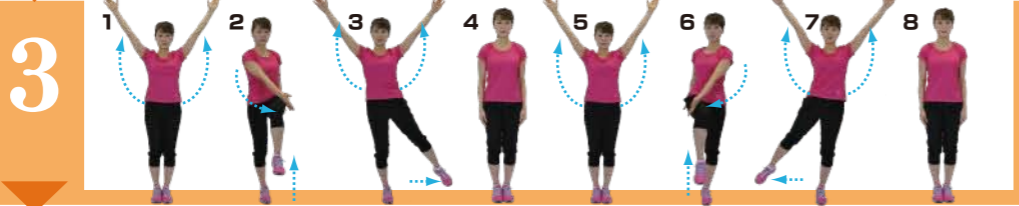
■姿勢を正して(1)、両ひじを曲げ、前後に3回振る。腕を前に振るときは、かかとを上げる。(2,3,4)



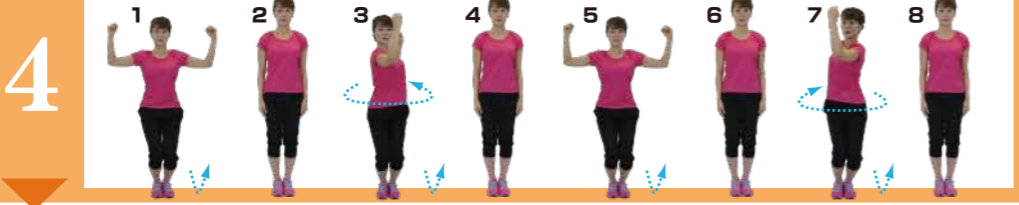
■胸を開いて息を吸い(1,2)息を吐きながらしゃがんで腕を閉じる。(3,4)右側、左側も同じように2回ずつ繰り返す。肩甲骨を意識して、指先までよく伸ばす。



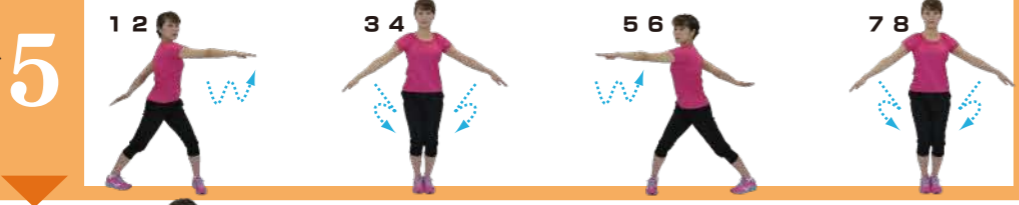
■両手を上げ、右手で左ひざをタッチ。(1,2)両手と左足を広げてから元の姿勢に戻る(3,4)反対側も同じように繰り返す。



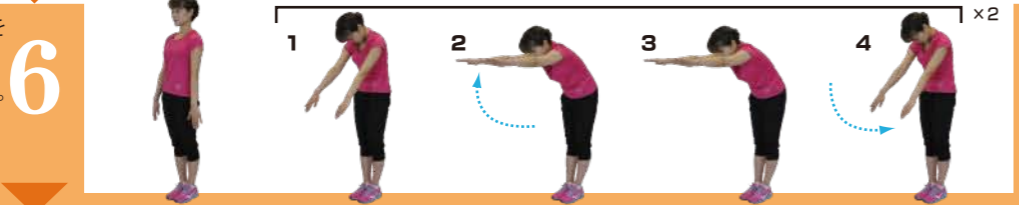
■ガッツポーズをして屈伸し(1)、手は横からおろす(2)。上半身を左にねじりながらガッツポーズをして屈伸する(3)。体を正面に戻し、手は横からおろす(4)。反対側も同じように繰り返す(5,6,7,8)。



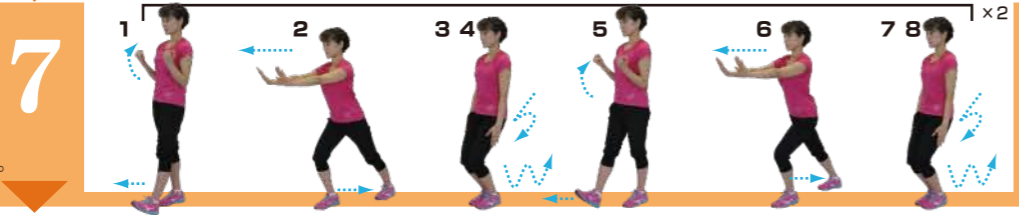
■右足を開き、右腕を左へ伸ばす(1,2)。体を正面、右足を戻して、両腕でポンポンと叩く(3,4)。反対側も同じように(5,6,7,8)。



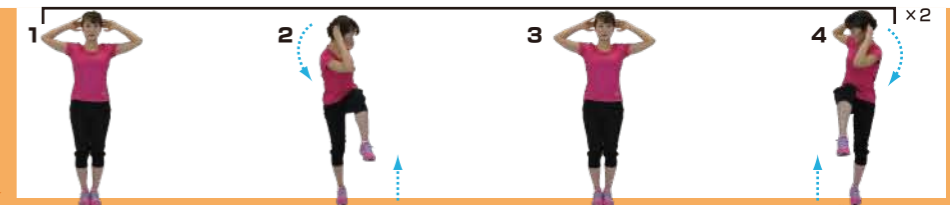
■体を前に倒しながら、両腕を大きく前に伸ばす(1,2)。へそを見ながら体を戻す(3,4)。2回行う。



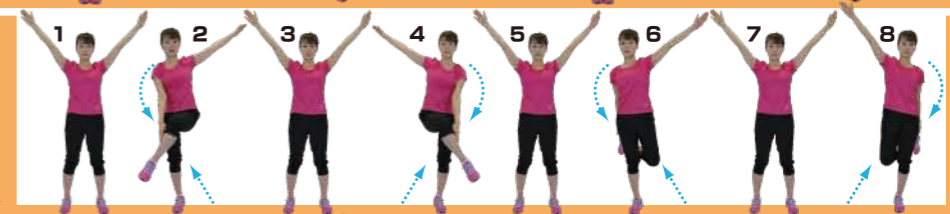
■両腕を曲げて、左足を前に出す(1)。両腕を前に伸ばし、左足は後ろへ(2)。足を戻して2回屈伸し、両腕でポンポンとたたたく(3,4)。左右を逆にして繰り返す(5,6,7,8)。2回行う。



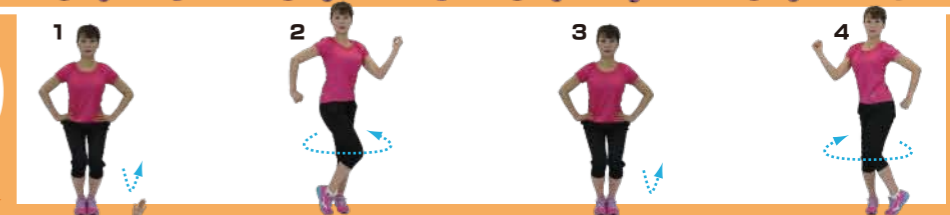
8 ■両手を頭に置き(1)、左ひじと右ひざを近づける(2)。反対側も繰り返す(3,4)。2回行う。



9 ■両手を上げ(1)、右手で左足にタッチ(2)。右手を上げ(3)、左手で右足にタッチ(4)。次は、体の後ろでそれぞれ手と足をタッチさせる(5,6,7,8)



10 ■腕を曲げ腰を落とし、上半身を左にねじる(1,2)。反対側も同じように(3,4)。



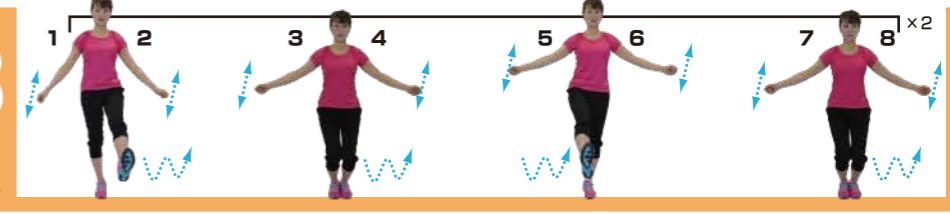
11 ■左手を上げ、左足を前へ出す(1)。右手を上げ、右足を前へ出す(2)。左手を下げ、左足を戻す(3)。右手を下げ、右足を戻す(4)。



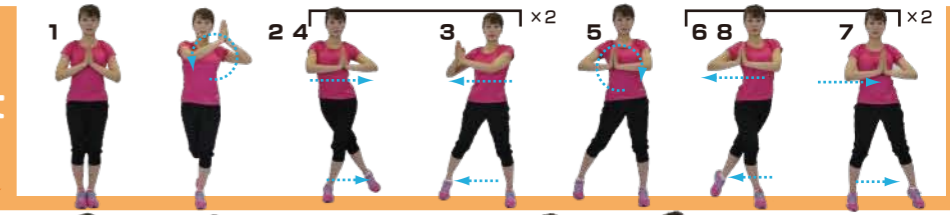
12 ■隣の人と手をつなぎ(1)、腕を上下に振る(2,3,4)。2回行う。



13 ■手をつないだまま左足を上げ、右足で2回屈伸する(1,2)。左足を戻して両足で2回屈伸する(3,4)。次は右足を上げ、左足で2回屈伸し(5,6)、足を戻して両足で2回屈伸する(7,8)。2回行う。



14 ■手のひらを胸の前で押し合わせ、右回りで円をかき(1)、左へ伸ばす。右足は左後ろへ(2)。手と右足を右へ(3)。続いて左へ戻す(4)。手は左回りに、右足を右へ開き(5)、手を右へ伸ばし、左足は右後ろへ(6)。手と左足を左へ(7)、続いて右へ戻す(8)。



15 ■腕を振って、左足からボックスステップ(1,2,3,4)。右足からも同じようにボックスステップ(5,6,7,8)。



16 ■手のひらを合わせて上へ伸ばす(1,2)。横からおろして(3)前で交差(4)。両腕を後ろへ開き(5,6)、しゃがみながら閉じる(7)。へそを見ながら元の姿勢へ戻す(8)。2回行う。

