



BOSAI 体操



体操指導 岬 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。

座位

1

■ 姿勢を正し (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)。



2

■ 胸を開いて息を吸い (1,2) 息を吐きながら上体を前に倒し、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。



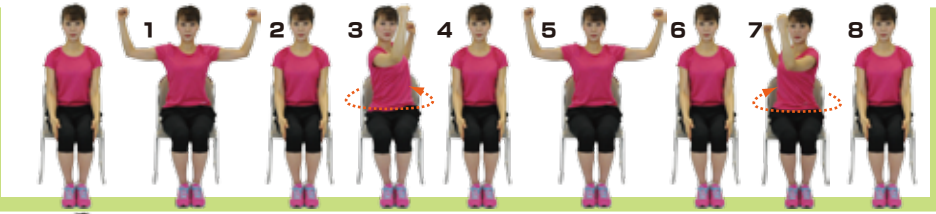
3

■ ひじを伸ばし、頭の上で手のひらを合わせ (1)、左側へおろしながら左足を上げる (2)。再び手を上げ (3)、まっすぐにおろす (4)。反対側も同じように繰り返す。



4

■ ガッツポーズをして (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 (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)。



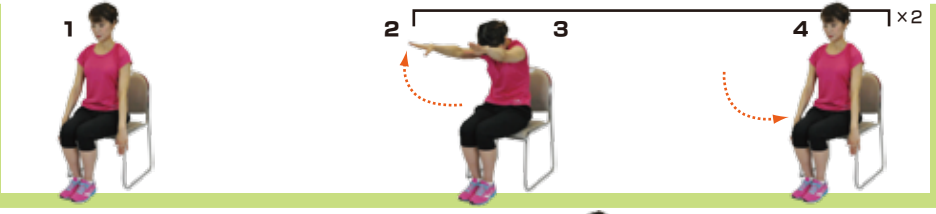
5

■ 体は正面のまま、右腕を左へ伸ばす (1,2)。両腕でポンポンと体をたたく (3,4)。反対側も同じように (5,6,7,8)。



6

■ 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。



7

■ 両手を腰にあて、左足を前に出して (1)、ゆっくりと上体を倒す (2,3,4)。姿勢を元に戻しながら (5,6,7)、足も戻す (8)。右側も同じように繰り返す。



8

■ 両手を頭に置き (1)、右ひじと左ひざを近づけ (2)、両腕でポンポンと体をたたく (3,4)。反対側も繰り返す (5,6,7,8)。



9

■ 両手を腰にあて、左足を前に出し (1)、爪先を右、左に動かして (2,3)、足を戻す (4)。右足も同じように繰り返す (5,6,7,8)。



10

■ 腰をゆっくり上げ (1,2)、ゆっくり元の姿勢へ戻す (3,4)。2 回行う。



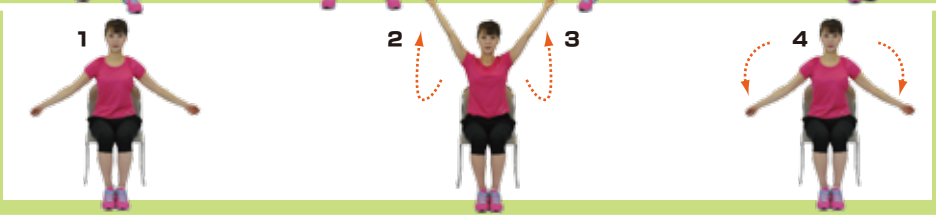
11

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



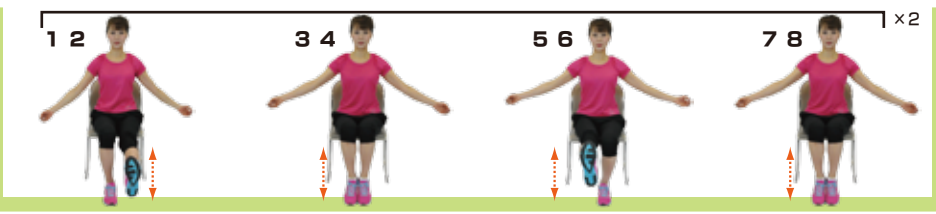
12

■ 隣の人と手をつなぎ (1)、腕を上下に振る (2,3,4)。



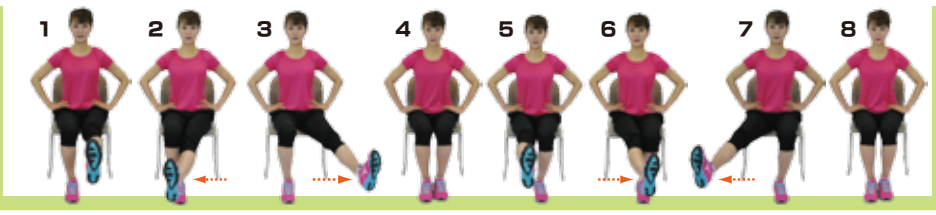
13

■ 手をつないだまま左足を上げ下げし (1,2)、左足を戻して両足で 2 回リズムをとる (3,4)。次は右足を上げ下げし (5,6)、足を戻して両足で 2 回リズムをとる (7,8)。2 回行う。



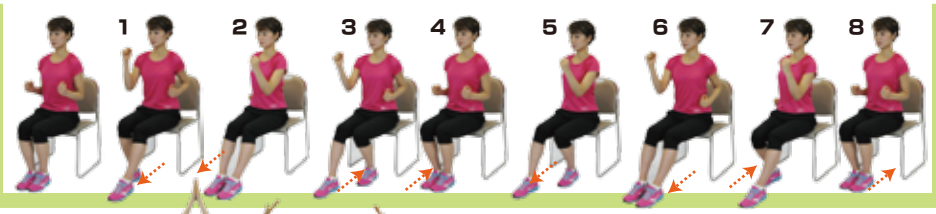
14

■ 両手を腰にあて、左足を伸ばす (1)。左足を右、左へ動かす (2,3)、おろす (4)。右側も同じように繰り返す (5,6,7,8)。



15

■ 腕を振りながら、左、右の順で足を前に出し (1,2)、左、右の順で足を元に戻す (3,4)。右足も同じように行う (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)、上体を倒しながら閉じる (7)。へそを見ながら元の姿勢へ戻す (8)。2 回行う。

