

ラジオ体操第一

本調子

前奏

四 ○ 中 ○ 尺 工 四 中 工 尺 ○ 五 ○ 六 七 尺 五 七

工 七 五 工 尺 中 四 上 中 四 上 老 四 ○ 七 ○

背伸びの運動

合 ○ 中 ○ 工 ○ 中 ○ 合 ○ 中 ○ 工 ○ 中 ○

腕を振って脚を曲げ伸ばす運動

中 ○ 中 ○ 尺 工 ○ 中 ○ 四 五 ○ 五 ○ 六 七 ○ 四 ○

工 ○ 工 ○ 五 五 ○ 五 四 ○ 五 中 ○ 尺 工 ○ 中 上 ○ 合 ○

腕を回す運動

中 ○ 中 ○ 尺 工 ○ 中 ○ 四 五 ○ 五 ○ 六 七 ○ 四 ○

工 ○ 工 ○ 七 五 ○ 五 四 ○ 五 中 ○ 四 上 ○ 老 四 ○ 七 ○

胸を反らす運動

上 ○ 上 ○ 四 老 ○ 合 ○ 四 ○ 老 四 ○ 五 中 ○ 合 ○

中 ○ 中 ○ 五 老 ○ 乙 ○ 上 ○ 老 上 ○ 中 尺 ○ 合 ○

体を横に曲げる運動

工 ○ 中 ○ 五 七 ○ 工 ○ 五 ○ 尺 ○ 五 八 ○ 五 ○

四 ○ 合 ○ 乙 老 ○ 四 中 ○ 五 四 ○ 合 ○ 四 ○ 七 ○

体を前後に曲げる運動

四 ○ 四 ○ 五 四 ○ 乙 ○ 尺 ○ 五 五 ○ 五 ○ 乙 ○

ラジオ体操第一

本調子

上 ○尺六 ○五 ○工 ○尺 ○尺 ○尺五 ○五 ○五 ○乙 ○

体をねじる運動

上 ○尺 ○中 ○上 ○四 ○尺 ○尺 ○四 ○乙 ○

合 ○上 ○四 ○老 ○乙 ○合 ○四 ○合 ○

腕を上下に伸ばす運動

四 ○四 ○尺四 ○乙 ○四 ○尺 ○尺五 ○五 ○

六 ○八 ○七 ○尺五 ○尺 ○五 ○尺 ○尺 ○

体を斜め下に曲げ胸を反らす運動

合 ○四 ○中 ○尺四 ○四 ○尺 ○五 ○尺 ○

中 ○工 ○中 ○四 ○尺中 ○中 ○中 ○上 ○

体を回す運動

合 合合乙老四尺中 ○尺四 ○乙 乙乙老四上尺 ○中上 ○

四 四四上尺五 ○尺 ○老尺五工尺中尺四 合 四 ○

両脚で跳ぶ運動

中 合四中 尺 工 四尺中 四 五 四 五 五 六 七 ○七 四 五

工 四尺工 工 五 工 四 上 中 尺 工 中 上 ○合 ○

腕を振って脚を曲げ伸ばす運動

中 ○中 ○尺工 ○中 ○尺五 ○六 七 ○四 ○

ラジオ体操第一

本調子

工
○
工
○
七
五
○
工
四
○
上
中
○
上
四
○
老
四
○
七
○

深呼吸

五
○
七
○
六
七
○
五
○
工
○
中
○
工
○
中
○

五
○
七
○
六
七
○
五
○
七
○
八
○
七
○
四
○