

# ラジオ体操第二

二揚

前奏

四 四 四 四 ○ 四 四 四 四 ○ 四 工 中 上 四 ○ 上 四 ○

四 四 四 四 ○ 四 四 四 四 ○ 四 上 中 工 五 ○ 八 ○

全身をゆるする運動

八 六 七 五 六 工 五 ○ 八 六 七 五 工 ○ 合 ○

腕と脚を曲げ伸ばす運動

工 ○ 中 上 ○ 中 上 ○ 老 ○ 上 ○ 四 老 ○ 上 四 ○ 合 ○

七 ○ 六 五 ○ 七 六 ○ 上 ○ 中 工 ○ 中 工 ○ 六 八 七 六 五

腕を前から開き回す運動

工 ○ 中 上 ○ 中 上 ○ 老 ○ 上 ○ 四 老 ○ 上 四 ○ 合 ○

七 ○ 六 五 ○ 七 六 ○ 上 ○ 中 工 ○ 六 五 ○ 中 工 ○ 合 ○

胸を反らす運動

上 ○ 合 ○ 四 老 ○ 上 ○ 四 ○ 合 ○ 老 ○ 四 ○

老 ○ 合 ○ 老 乙 ○ 老 ○ 六 ○ 五 工 ○ 六 五 ○ 四 ○

体を横に曲げる運動

八 ○ 四 ○ 七 六 ○ 八 ○ 七 ○ 老 ○ 六 五 ○ 七 ○

六 ○ 老 ○ 五 工 ○ 六 ○ 五 ○ 中 上 四

体を前後に曲げる運動

老 合 老 ○ 老 ○ 老 四 ○ 四 合 四 ○ 上 ○ 中 工 ○

# ラジオ体操第二

二揚

五 佬 五 ○ 工 ○ 上 佬 ○ ○ 四 合 四 ○ 上 佬 合 佬 ○

体をねじる運動

中 上 四 上 中 ○ 上 上 四 佬 四 上 ○ 四 佬 老 佬 四 ○ 上 七 六 五 六 七 ○

中 上 四 上 中 ○ 上 上 四 佬 四 上 ○ 四 佬 老 佬 四 ○ 上 七 六 五 六 七 ○

片脚跳びとかけ足・足踏み運動

中 ○ 上 中 ○ 上 上 四 佬 四 上 合 工 工 工 中 上 四 上 中 上 四 合

中 ○ 上 中 ○ 上 上 四 佬 四 上 合 工 工 工 中 上 四 上 中 四 佬 ○

体をねじり反らせて斜め下に曲げる運動

上 ○ 中 上 上 上 上 上 上 四 佬 老 乙 ○ 老 乙 ○ 老 乙 乙 乙 老 佬 四

上 ○ 中 上 上 上 上 上 上 上 中 上 五 六 ○ 七 六 ○ 七 六 六 六 六 六

体を倒す運動

七 合 七 工 合 五 上 上 上 上 合 上 七 合 七 工 合 五 四 四 四 合 四

八 合 八 五 合 七 六 六 六 五 六 四 五 六 四 七 八 四 八 ○

両足で跳ぶ運動

八 四 七 六 四 六 六 六 七 四 六 五 四 五 五 五 七 四 六 五 四 五

五 五 六 四 五 工 ○ 合 ○

腕を振って脚を曲げ伸ばす運動

四 ○ 上 四 ○ 佬 老 ○ 四 上 ○ 中 工 ○ 中 工 ○ 上 四 ○ 合 ○

ラジオ体操第二

佬 ○老佬 ○上老 ○乙老 ○四乙 ○合乙 ○老合 ○四 ○

深呼吸

工 合 佬 中 工 合 上 合 四 合 老 上 四 合 工 四

七 四 中 六 七 四 五 四 工 四 老 四 工