

### 11 両脚で跳ぶ運動

8 呼間 × 2 回 = 16 呼間



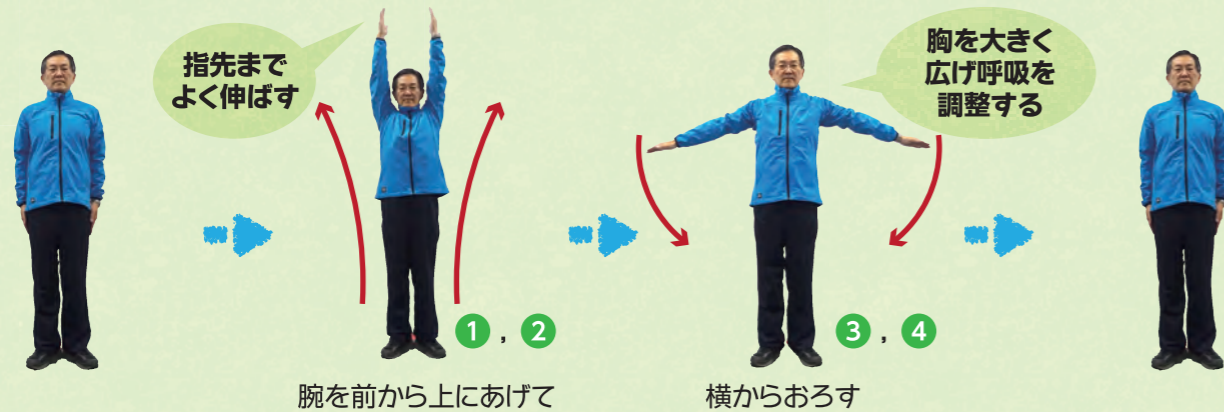
### 12 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動

2 呼間 × 8 回 = 16 呼間



### 13 深呼吸

4 呼間 × 4 回 = 16 呼間



### スポーツ推進委員とは

スポーツ推進委員は自治会、町内会から推薦され、市長から委嘱される非常勤公務員です。港南区では現在約 150 名のスポーツ推進委員が活動をしています。

ラジオ体操普及活動としては、地区でのラジオ体操などを行っていましたが、昨年度、今年度は新型コロナウイルス感染症の影響から、例年の活動に代わり「みんなでラジオ体操」を発行しています。

ラジオ体操普及以外の活動としては、地区でのスポーツイベントやこうなんファジーバレーボール大会（主催）、港南区健康ランニング大会（主管）、横浜市のスポーツイベントへの協力などを行っています。

### 問い合わせ先

港南区スポーツ推進委員連絡協議会 事務局  
 〒233-0003 横浜市港南区港南 4-2-10  
 港南区役所地域振興課内（5 階 54 番窓口）  
 電話：045-847-8395 FAX：045-842-8193



### スポーツ推進委員はラジオ体操普及活動に取り組んでいます

ラジオ体操は約 3 分間で全身を動かすことができる、手軽な運動です。健康づくりのために、ラジオ体操を始めてみませんか？

スポーツ推進委員はラジオ体操の研修や指導者講習会を通して、ラジオ体操の指導者としてのスキルアップを行い、各地域でラジオ体操を指導しています。スポーツ推進委員の活動や地域でのラジオ体操に関心のある皆さま、まずは事務局までお問い合わせください！

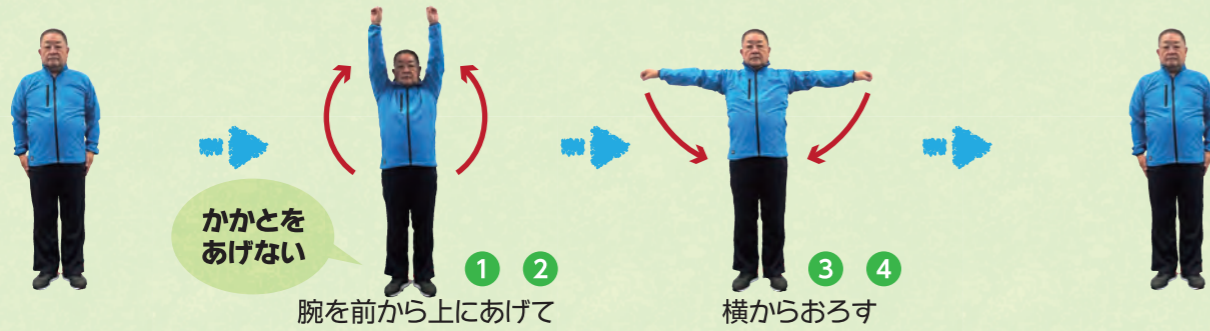


次のページからは、港南区のスポーツ推進委員がラジオ体操第一の一つ一つの運動を解説します。それぞれの動きにはポイントがあります。動きを確認して、みんなでラジオ体操をしましょう！

本紙は、港南区役所や港南区内の区民利用施設で配布しています。

### 01 伸びの運動

4 呼吸 × 2 回 = 8 呼吸



### 02 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動

2 呼吸 × 8 回 = 16 呼吸



### 03 腕を回す運動

4 呼吸 × 4 回 = 16 呼吸



### 04 胸を反らす運動

4 呼吸 × 4 回 = 16 呼吸



### 05 体を横に曲げる運動

8 呼吸 × 2 回 = 16 呼吸



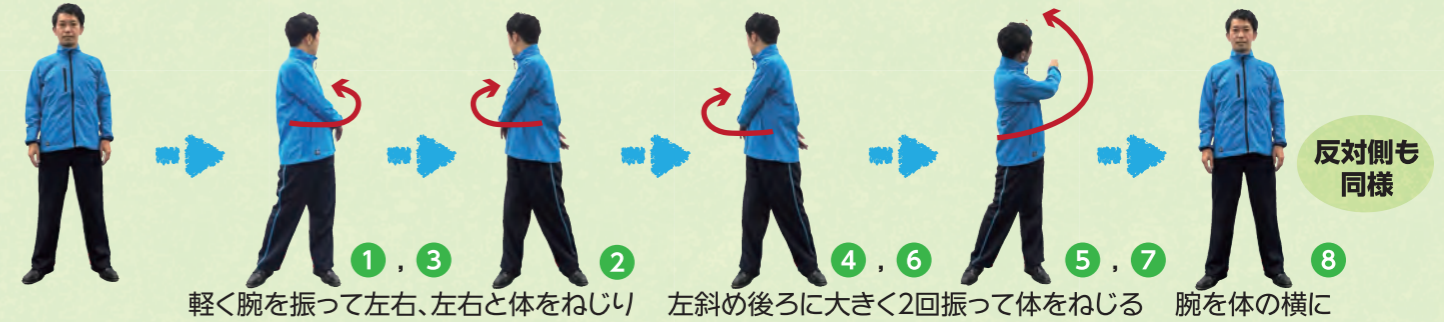
### 06 体を前後に曲げる運動

8 呼吸 × 2 回 = 16 呼吸



### 07 体をねじる運動

8 呼吸 × 2 回 = 16 呼吸



### 08 腕を上下に伸ばす運動

8 呼吸 × 2 回 = 16 呼吸



### 09 体を斜め下に曲げ、胸を反らす運動

8 呼吸 × 2 回 = 16 呼吸



### 10 体を回す運動

8 呼吸 × 2 回 = 16 呼吸

