



ラジオ体操を  
効率よく、効果的に、  
レベルアップ!

# ラジオ体操 コンクール



## チームの作り方とラジオ体操上達のコツ大公開



STEP1

**チーム結成!**

同じ小学校の児童でチームを  
結成(5人~20人程度推奨)します。



STEP2

**撮影 & 応募!**

日ごろのラジオ体操の取組とチーム  
で体操している動画を撮影!



STEP3

**入賞発表!**

金賞、銀賞、銅賞、その他各賞を  
決定します。

STEP  
1

**まずは、校長先生の許可をもらってスタート。  
参加児童と、その保護者の同意もお忘れなく!**

ラジオ体操コンクールの参加には、所属小学校の許可が必要です。  
校長先生にラジオ体操コンクールに参加する旨を伝え、許可をもらってください。  
また、児童はもちろん、その保護者の方全員の同意も必要になります。  
※かんぼ生命のラジオ体操コンクール特設サイト等で映像や写真を紹介することが  
ありますので、必ず同意を得てください。  
※個人や小学校以外の団体(スポーツ団体、子ども会、塾など)でのご応募はできません。



STEP  
2

**チーム編成を!  
1チームの人数5人~20人がおすすめ。**

2017年度に同一小学校に在籍する児童でチームを編成してください。  
なお、クラス全員を1チームとして応募することもできますが、指導のしやすさやチームでの  
練習のしやすさなどの観点から、1チームは5人~20人程度で編成することを推奨いたします。  
ただし、同一児童は複数チームに参加できません。



STEP  
3

**みんなでチーム名を考えよう!**

ラジオ体操コンクールに参加する児童の結束を固めるためにも、まずは、みんなでチーム名を考えるところ  
から始めましょう。どんなチーム名にするのかを話し合うことで、子どもたちの心が1つになります。



STEP  
4

**サポートツールや動画を活用して、練習スタート!**

かんぼ生命のラジオ体操コンクール特設サイトには、ラジオ体操第一の上達のポイントをわかりやすく  
説明した「ラジオ体操サポートツール」(児童用・教員用)や「正しいラジオ体操映像」が掲載されて  
います。これらと一緒に活用いただくと、より効果的にラジオ体操を学べます。



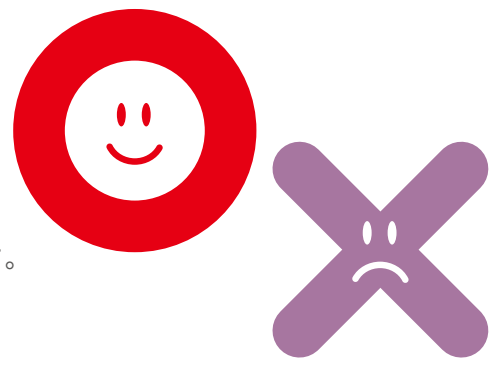
STEP  
5

**朝礼や休み時間などに、「ちょこっと練習」を!**

ラジオ体操が上達するコツは、毎日続けること。体育の時間だけでなく、朝礼や休み時間  
などの短い時間も活用して、毎日コツコツと練習することで確実に上手になります。



# ラジオ体操上達のコツ (間違いの多いポイント)



第3回コンクールの応募動画で、特に間違いの多かった動きを紹介します。  
審査時のポイントでもありますので、練習の際は要チェックです!

## 1 “まずはラジオ体操に入る姿勢”

**背筋を伸ばし、良い姿勢から始めましょう。**

両脚のかかとをつけて、つま先は左右に60度程度開くのが正しい姿勢です。  
「背筋が伸びていない」、「かかとが離れ、足を開いている」児童も多く見られました。



## 2 “2番目の「腕を振って脚を曲げ伸ばす運動」”

**体の前で交差する腕は、ひじを伸ばした状態に。**

応募動画では、腕が曲がっている児童が多く見られました。少し窮屈かもしれませんが、  
両腕のひじ同士をくっつけるようなイメージで腕を交差させます。

※3番目の「腕を回す運動」、4番目の「胸を反らす運動」のはじめの姿勢をとる際も、  
なるべくひじを曲げずに深く交差するようにしましょう。



## 3 “9番目の「体を斜め下に曲げ、胸を反らす運動」”

**斜め下に体を曲げたあと、一度正面を向いて!**

一番多い間違いは、体を斜め下に曲げた後、正面に体を向けずに、そのまま  
斜めを向いたまま胸を反らせてしまっているものでした。斜め下に体を曲げた後、  
しっかりと正面を向いてから胸を反らせましょう。



まだまだある  
ラジオ体操上達のコツ。  
ちょっとしたことで、  
グーンとレベルアップ!

**コツ 1** 笑顔で、  
楽しく!



緊張して力が入りすぎてしまうとNG。  
笑顔で楽しく練習を!

**コツ 3** 友達と  
ペアで!



友達とペアになって練習すれば、  
楽しく練習できて上達します。

**コツ 2** 毎日、続ける

学校の休み時間や自宅などで、  
毎日コツコツ練習を!

**コツ 4** 撮影して  
チェック



ビデオカメラやスマホで撮影して  
もらってチェック。