

1年生 体育の課題

1時間目：ラジオ体操

ラジオ体操第1を練習して覚えて、音楽がなくても8拍のカウントでできるようにする。

ポイントは①順番 ②大きく ③ひじ、指先を伸ばす ことです。

ラジオ体操の動画は「NHKどうがれーじ」にあります。

また、テレビではNHK[総合]（月～金）午後 2：55～

[Eテレ]（毎日）午前 6：25～【テレビ体操】

[総合]（月～金）午前 9：55～【みんなの体操】で放映しています。

NHKホームページからはラジオ体操の図解したプリントも見られますので参考にして下さい。