

# あず"中ーらいく

今回のテーマ

## 本気のラジオ体操のすすめ

自宅で待機することが求められ活動自粛が続く昨今は、思うように体を動かすことができず、誰もが運動不足になりがち。

そこで相談室B-206がお勧めするのは「本気のラジオ体操」です。多くの人がラジオ体操を経験したことがあると思いますが、ポイントは真面目に本気でやること。毎日のラジオ体操で自分のコンディションを確かめるといふ方もいるとか。

以下の動画を利用すると手軽にチャレンジできます。  
さあ皆さん一緒に♪

王道の基本からというあなたには  
[テレビ体操] ラジオ体操第1 | どーがレージ | NHKオンライン  
<https://www.nhk.or.jp/d-garage-mov/movie/222-1.html>



性別問わず、筋肉派?!のあなたには  
[あさいち] 超ラジオ体操～在宅でも出来る!運動不足解消!～ | どーがレージ | NHKオンライン  
<https://www.nhk.or.jp/d-garage-mov/movie/205-1.html>

本件に対するご意見ご要望はこちらまで  
次回以降に反映させていただくかも♪  
学生相談室 [gakroom☆office.tut.ac.jp](mailto:gakroom☆office.tut.ac.jp)  
(☆を@に変えてください)

