|  |  |
| --- | --- |
| ラジオたいそう　だいいち | Radio Calisthenics No. 1 |
| **うで**を**うえ**に**あげ**て**せのび**の**うんどう**から。Raise Your Arms And Stretch Your Back | Macintosh HD:private:var:folders:qt:l64_pq3c8xl45n006s6kx9d00000gp:T:TemporaryItems:i_hlt_rdo_d1_01.gif |
| **てあし**のうんどうSwing Arms With Light Squats | Macintosh HD:private:var:folders:qt:l64_pq3c8xl45n006s6kx9d00000gp:T:TemporaryItems:i_hlt_rdo_d1_02.gif |
| うでを**まわし**ます。Now Swing Your Arms in Full Circles **うちまわり　そとまわり**Inward, Then Outward | Macintosh HD:private:var:folders:qt:l64_pq3c8xl45n006s6kx9d00000gp:T:TemporaryItems:i_hlt_rdo_d1_03.gif |
| **むね**のうんどう　**あし**をひらくTake A Step Out Shoulder Wide…Open Your Arms And Chest… | Macintosh HD:private:var:folders:qt:l64_pq3c8xl45n006s6kx9d00000gp:T:TemporaryItems:i_hlt_rdo_d1_04.gif |
| **からだ**を**よこ**に**まげる**うんどうStretch Your Side… | Macintosh HD:private:var:folders:qt:l64_pq3c8xl45n006s6kx9d00000gp:T:TemporaryItems:i_hlt_rdo_d1_05.gif |
| **した**にまげるTouch The Ground…**ぜんご**にまげる　３**かい**Bend Forward, and Backward… | Macintosh HD:private:var:folders:qt:l64_pq3c8xl45n006s6kx9d00000gp:T:TemporaryItems:i_hlt_rdo_d1_06.gif |
| うでを**ふって**からだをねじるうんどうSwing Your Arms And Twist Your Body…みぎ　ひだり　Left, Right | Macintosh HD:private:var:folders:qt:l64_pq3c8xl45n006s6kx9d00000gp:T:TemporaryItems:i_hlt_rdo_d1_07.gif |
| うでをのばしてあしのうんどうShoulders, Up, Shoulders　Down… | Macintosh HD:private:var:folders:qt:l64_pq3c8xl45n006s6kx9d00000gp:T:TemporaryItems:i_hlt_rdo_d1_08.gif |
| うでをよこに**だし**て**ななめした**にTouch The Ground To The Left…**しょうめん**で**おこす**Then Open Your Arms…  | Macintosh HD:private:var:folders:qt:l64_pq3c8xl45n006s6kx9d00000gp:T:TemporaryItems:i_hlt_rdo_d1_09.gif |
| うでをふってからだをまわすうんどうNow Circle Your Body… | Macintosh HD:private:var:folders:qt:l64_pq3c8xl45n006s6kx9d00000gp:T:TemporaryItems:i_hlt_rdo_d1_10.gif |
| **あし**を**もどし**て**りょうあしとび**Now Hop…**ひらいて　とじて**Open, Close, Open, Close… | Macintosh HD:private:var:folders:qt:l64_pq3c8xl45n006s6kx9d00000gp:T:TemporaryItems:i_hlt_rdo_d1_11.gif |
| てあしのうんどうSwing Arms With Light Squats… | Macintosh HD:private:var:folders:qt:l64_pq3c8xl45n006s6kx9d00000gp:T:TemporaryItems:i_hlt_rdo_d1_02.gif |
| **しんこきゅう**Take Deep Breathes… | Macintosh HD:private:var:folders:qt:l64_pq3c8xl45n006s6kx9d00000gp:T:TemporaryItems:i_hlt_rdo_d1_13.gif |

Body parts からだのぶぶん

からだ　　　うで　　　　て　　　　あし　　　　　あたま

Direction ほうこう

うえ　　　　した　　　　みぎ　　　　ひだり　　　　まえ　　　うしろ

ぜんご　　　　　よこ　　　　　ななめ　　　　　しょうめん

Other noun そのたのめいし

たいそう　　　　　うんどう　　　　　しんこきゅう　　　　　　せのび

U-verb

のばす 　　まわす 　　ひらく 　　まわす 　　おこす 　　おろす　　　ねじる

RU-verb

あげる とじる

<http://www.jp-life.japanpost.jp/aboutus/csr/radio/abt_csr_rdo_index.html>