|  |  |
| --- | --- |
| 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>