

海上自衛隊第1体操



海上自衛隊では、健康維持、体力向上のため、総員起床時や昼休み終了後などに海上自衛隊第1体操と呼ばれる体操を行っています。海上自衛隊第1体操は徒手（手に何も持たない）体操の一つで、第1～第5まで体操があります。第1体操はラジオ体操の少し難しい版というイメージで、第5体操まで段階的に難易度、運動強度ともに上がっていきます。

私自身、第1体操以外やったことがありませんが、第5体操ともなると、もはや体操というよりトレーニングのような運動になるそうです。

学生達は今後ほぼ毎日行っていく第1体操の教育を受けました。





最初から終わりまで動作が18種類あり、手足の角度や曲げ伸ばしの仕方なども、やったことがない動きが多いので覚えるのは大変です。意外と思った通りに体を動かすことができなかったりするんですよ。

一度で覚えることはできないので、毎日練習してマスターしましょう。