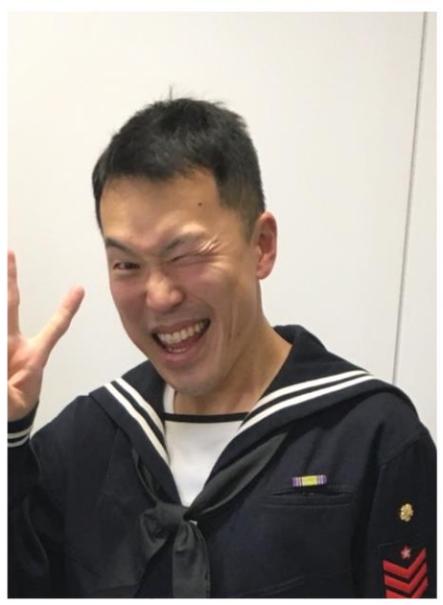


入隊・入校する新隊員に エール！

～五十嵐 1 曹の記念碑的（？）記事をお届け～



初心忘るべからず！？海士長の制服を試着中の五十嵐。

良い子のみんな、こんにちはっ！
体操のお兄さん（おじさん）だよ！
今日は、お兄さん（おじさん）が
記念に「海上自衛隊第1体操」を教
えるよ～！

・・・え？何の記念かって？

五十嵐がページビュー1位記念？

五十嵐のHP更新21回目記念？

否！五十嵐**入隊25周年**だよっ！

体操用意！



説明の読み方

■内は号令

「※」は注意点です。

（各写真は真似やすい
よう、左右反転して作
成してあります。鏡動
作でやってみよう！）
矢印に沿って進んでね。

※上衣を脱いで畳み、
右足半歩前に置く
その上に帽子を置く

海上自衛隊第1体操～膝を曲げ伸ばせ！

※この時、
つま先を揃える

ひざ 1. 膝を曲げ伸ばせ

イチニー



サンシー



始め!

※呼調（数字を声に出すこと）はせず、号令官に合わせる。
※踵を浮かさない

ゴーロク



シチハチ



※2回繰り返し

※2回目終了時につま先を開く

腕を曲げ伸ばせ!

※2回目のゴー（5）で次の予令

2. 背伸びの運動

イチ

始め!

※呼調はしない
号令官に合わせる



ニ



サン



←※前に突き出す

シー



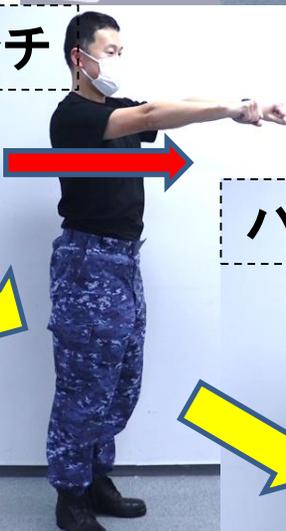
ゴー



ロク



シチ



ハチ



※2回繰り返し

※2回目のゴーで次の予令↓

頭(かしら)の運動!

3. 頭の運動

始め!

イチ ニー



サン シー



ゴー ロク



シチ ハチ



※休めの姿勢で
左から始める。
※呼調はしない
号令官に合わせる

※2回繰り返し

※2回目のゴーで次の予令↓

肩を回せ!

4. 肩を回せ

イチ



始め!

※気を付けの姿勢
で肩を回す。
※呼調はしない。
号令官に合わせる



ニー



サン



シー



ゴー



ロク



シチ



ハチ



※2回繰り返し

※2回目のゴーで次の予令↓

その場跳び!

5. その場跳び

始め!

イチ

ニ

サン

シ

ゴ

ロク

シチ

ハチ

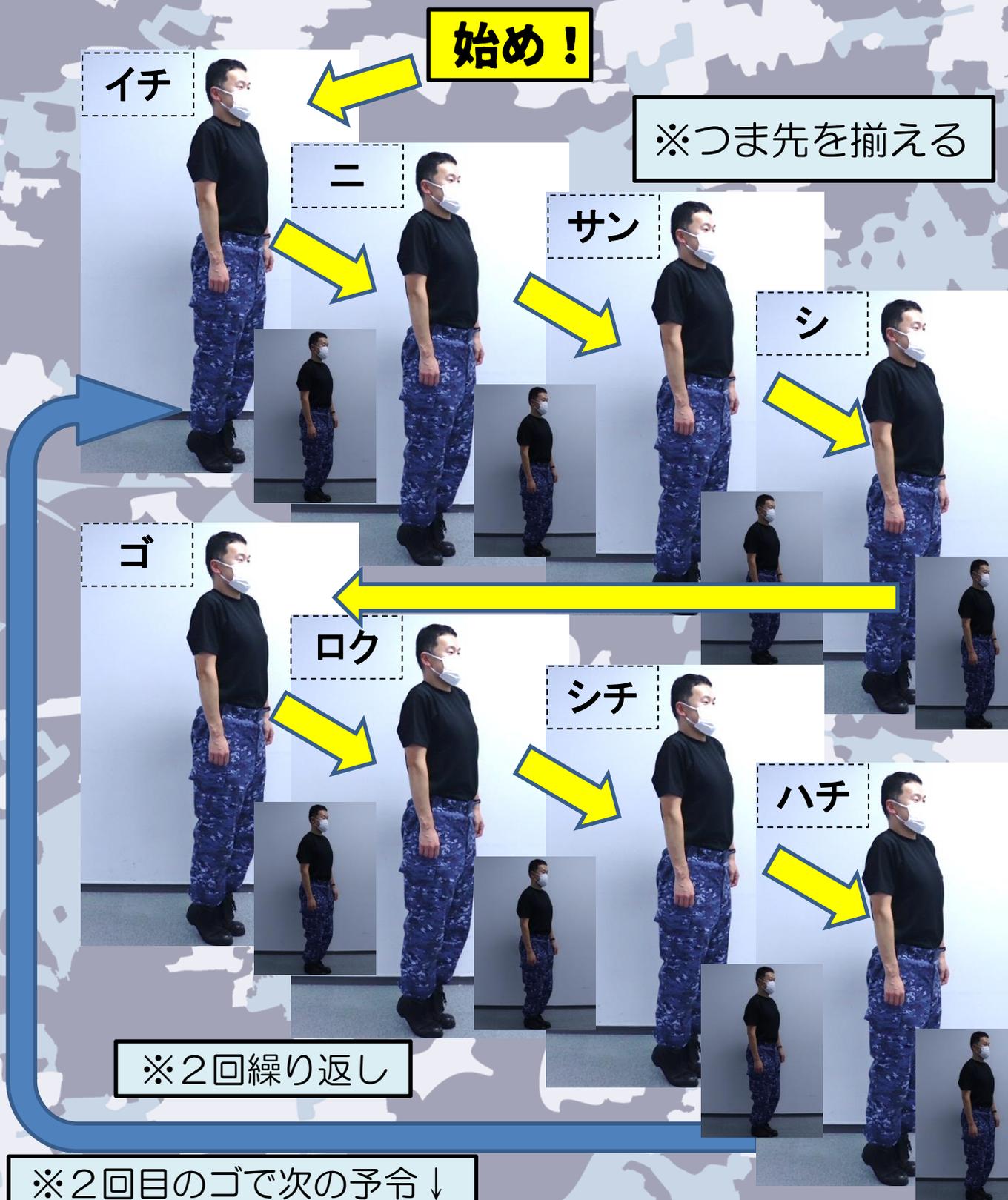
※つま先を揃える

※2回繰り返し

※2回目のゴで次の予令↓

斜上伸腿を上げ!

※最後の着地でつま先を開く↑



6. 斜上伸腿を上げ

しゃじょう しん もも

始め!

イチ



ニ



サン



シー



ゴ



ロク



シチ



ハチ



※1~4. 5. 7は
踵を上げる
※腕は身体の前を通す

※腕の交差は右腕が上
※左足から上げる

※2回目のゴで次の予令↓

腕を曲げ伸ばせ!

※2回繰り返し

7. 腕を曲げ伸ばせ

始め!

イチ



※2で踵を上げる

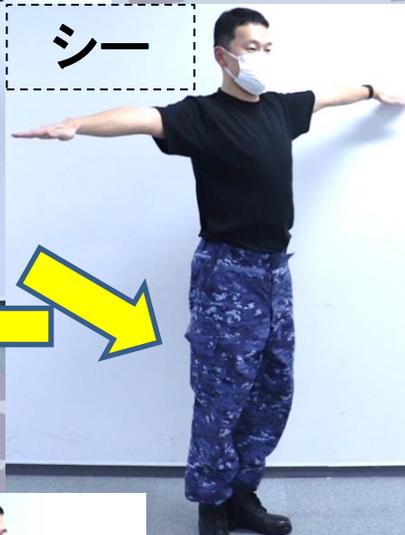
ニ



サン



シー



ゴー



ロク



シチ



ハチ



※2回繰り返す

※2回目のゴーで次の予令↓

頭を曲げ回せ!

※下にも伸ばす

8. 頭を曲げ回せ

始め!

イチ



※1で休めの姿勢をとり首を後ろに傾げる

ニ



※1回目は左回し
※2回目は右回し

サンシー



ゴー ロク



シチ



※8で首の傾きを元に戻す

ハチ



※2回目のゴーで次の予令↓

※2回目は反対回し

胸を反らせ!

9. 胸を反らせ

始め!

イチニー



※交差する腕は右が上
※しっかりと腕を寄せる

サン シー



ゴーロク



シチ ハチ



※2回目のゴーで次の予令↓

※2回繰り返し

直角捻転!

ちよっかく ねんてん
10. 直角捻転

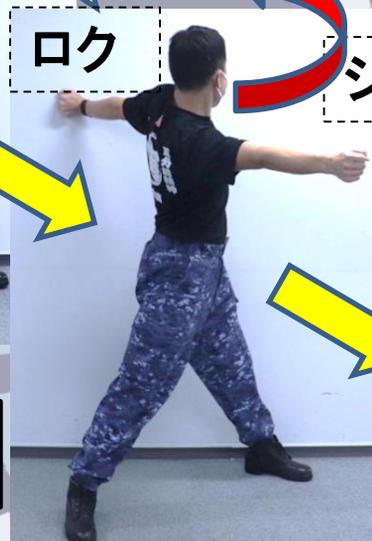
始め!



※1で大股に広げる



※2で左に腕を広げる



※2回繰り返し

※6で右に腕を広げる

※2回目のゴーで次の予令↓

横に曲げ!

11. 横に曲げ

始め!

イチ



ニ

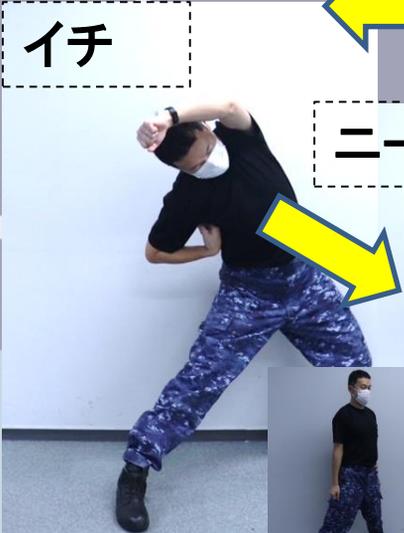


サン



※2で腕を下ろし
素早く横に上げる

イチ



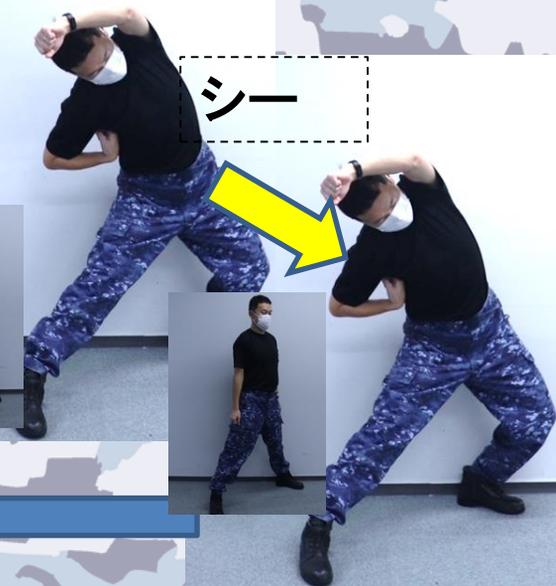
ニ



サン

※左に曲げる
※曲げたら戻す

シー



※2回目は右に曲げる

※2回目のサンで次の予令↓

前後に曲げ!

12. 前後に曲げ

始め!

イチ

ニ

サン

シー



※前屈後に上体を起こす

ゴーロクシチ

ハチ

※次の体操の準備



※2回繰り返し

※2回目のゴーで次の予令↓

体捻転斜前屈伸!

13.

たいねんてんしゃぜんくっしん 体捻転斜前屈伸

始め!

※1回目は左から開始

イチ



ニ



サン



シー



ゴー



ロク



シチ



ハチ



※2回繰り返し
※2回目は右から開始

※2回目のゴーで次の予令↓

直角上下伸!

※2回目の最後は
気を付けの姿勢

14. 直角上下伸

ちよっかくじょうげしん

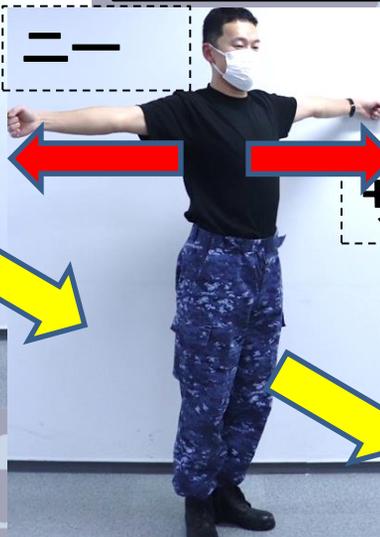
始め!

イチ



※2で腕を真横に広げる

ニ



サン



シー



ゴー



ロク



※3回目のサンで次の予令↓

※3回繰り返す

腕回旋前頭前屈伸

うでかいせんぜんとうぜんくっしん
15. 腕回旋前頭前屈伸

始め!

イチ



※2で腕を下ろし素早く横に上げる

ニ



※3は後ろ回し

サン



シー



ゴー



ロク



シチ



ハチ



※5は前回し

※2回目のゴーで次の予令↓

四拍子飛び!

※7の後は立ち上がる

16. よんびょうし 四拍子跳び

始め!

イチ

※1~4はその場跳びと同様

ニ

※つま先を揃える

サン

シー

ゴー

ロク

シチ

ハチ

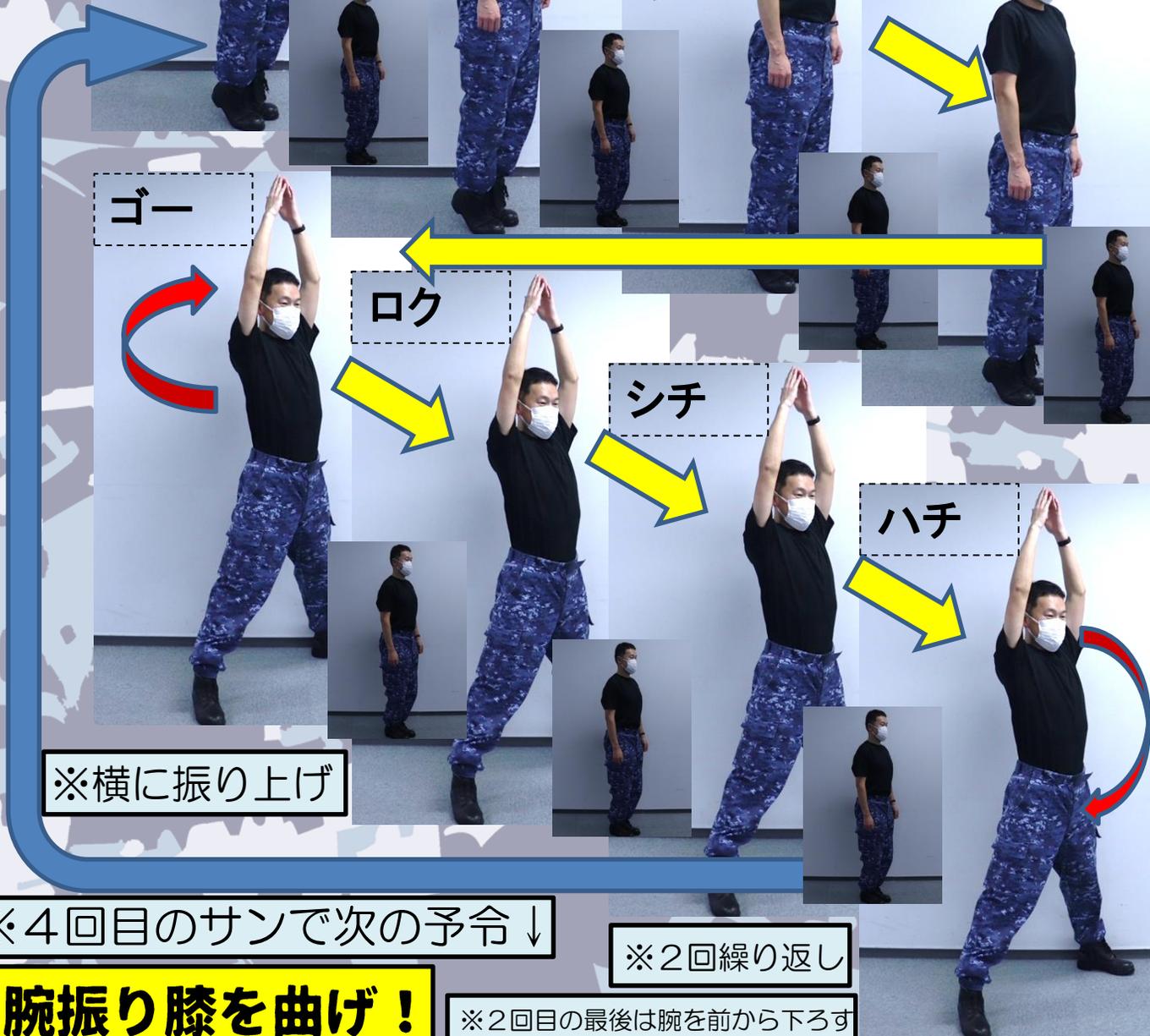
※横に振り上げ

※4回目のサンで次の予令↓

※2回繰り返す

腕振り膝を曲げ!

※2回目の最後は腕を前から下ろす



17. 腕振り膝を曲げ

始め!

イチ



ニ



サン

※前から振り下ろす



シー



ゴー



ロク



シチ



ハチ



※2回繰り返し

※2回目のゴーで次の予令↓

腕前回し深呼吸!

18. 腕前回し深呼吸

始め!

イチ



ニーサン



※呼吸調はしない
号令官に合わせて

シー



※2回繰り返し

体操終わり!
体操用意元へ



※素早く着衣

はい、「海上自衛隊第1体操」お疲れ様でした～♪
「第1ってことは第2もあるの？」って疑問に思うよね？
実は第5まであるから知りたい子は海自体育教官に聞いてね！
(でも世の中には知らない方が幸せなことも・・・笑)



【本体操に興味を持った皆様へ】

本記事を体操の資料として使いたい18～32歳の方は利用申請書（志願票）を加茂事務所の五十嵐まで提出してください！もう入隊してしまった方、年齢が合致しない方は適齢者のお友達を紹介してください。詳しくは自衛隊新潟地本加茂地域事務所まで！

待ってます☆

まだ見ぬ世界は意外と身近にある。

海上自衛官募集中。