

# みんなで実践！ラジオ体操



市では、市民の皆さんがいいきと健康で充実した生活を過ごせるまちを目指して、さまざまな取組を行っています。この特集では、地域の皆さんが実践する健康づくりについて紹介します。今回は、音楽が流れると誰でも自然に体が動き出す「ラジオ体操」を紹介します。

## コンセプト いつでもどこでもだれでも

ラジオ体操は「①簡単、容易でだれでもできる」「②どこでもすぐやれる」「③調子がよくて、気持ちがいい」ものです。

「時間がない」「場所がない」「仲間がいない」「何をしたらいいかわからない」という理由で運動不足になっていませんか？運動不足は生活習慣病を引き起こす要因にもなります。ラジオ体操の効果を見直し、実践することで、皆さんも健康づくりに励みましょう。

## ラジオ体操の歴史は深い

昭和3年（約90年前）、当時の逓信省簡易保険局が「国民健康体操」という名称で制定し、NHKの電波にのって放送が開始されました。昭和26年に現在のラジオ体操第一、翌年にはラジオ体操第二の放送が開始され、現在多くの方にとって身近なものとなりました。

## こんなにすごいぞーラジオ体操

○650余りの筋肉・200余りの骨を動かす全身運動

### 【主な効果】

筋肉⇨収縮と伸展の幅を広げ、代謝を促し、血液の循環を良くする  
消化器官系⇨体をねじる・曲げる・反ることにより、体内に適度な刺激を与

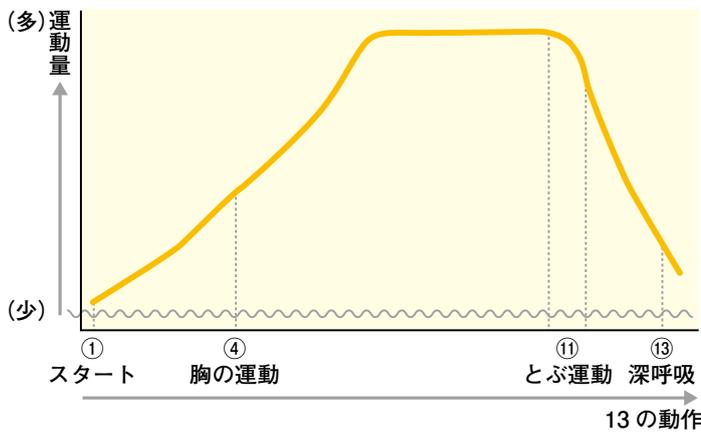
え、消化を良くし、働きを助ける  
骨⇨強い骨の育成、関節の可動領域を広げる

●すべての年代に効果  
小学生等⇨心身の発達、運動の習慣化、集団行動の意識の向上

●音楽作品のような構成  
大人⇨運動の習慣化、運動機能低下や老化・生活習慣病の予防、地域のコミュニケーションの活性化

●はじめはゆっくり運動量を増やし、最後は深呼吸で整える。実は何気なく行っているラジオ体操ですが、この構成を意識して行うことで、準備運動や整理運動としても効果的です。

体操の流れと運動量（ラジオ体操第1）



## より効果を高めるために

○目的やポイントを確認しながら、「曲げる⇨伸ばす」「力を入れる⇨抜く」「息を吸う⇨吐く」など、意識的に行いましょう。  
○筋肉を意識的に動かすことで、心臓から血液を全身に送る「筋ポンプ作用」にも効果的です。



出展：NPO法人全国ラジオ体操連盟発行「ラジオ体操みんなの体操 理論と実践」



## 市の取組

「このころも・からだも うれしい・たのしい のびのび・元気に すこやか運動」をキャッチコピーに、地域支援やラジオ体操グループの登録を行い、普及・啓発を図っています。また、「プロから学ぶラジオ体操講習会」の開催や平成27年8月に実施した「夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会」の招致など、正しいラジオ体操の習得や運動をはじめのきっかけづくりに努めてきました。

なお、平成28年8月には、ラジオ体操の普及奨励に寄与した功績が認められ「ラジオ体操優良団体等表彰（府県等表彰）」を受賞しました。



始業前に市職員も実践！

## みんなで楽しくラジオ体操

「新宿ラジオ体操クラブ」の皆さんを取材しました。



代表 牛嶋 淳さん

### Q 活動内容は？

A 2年ほど前から、新宿第一公園で平日6時30分（冬は7時）に集まってラジオ体操をしています。30人くらいが時間になると自然に集まってきました。ラジオ体操の前後にウォーキングをする人もいますね。また、近所の子どもたちがいつも参加してくれて、私たちも元気をもらっています。

### Q 始めたきっかけは？

A 当時の町内会長（新井さん）と役員（牛嶋さん・野崎さん）だった3人でやってみたくと思ったことがきっかけです。



新井 康雄さん

また、私（牛嶋さん）は単身赴任で大分市にいたときも、毎日のように大分川の河川敷で地域の皆さんとラジオ体操を行っていました。その経験と、鴻巣市でもラジオ体操が盛んに行われていることを知ったことから、積極的に実践していきたいと思いました。

### Q 健康面でよくなったことは？

A 1日のスタートをきる体操として体が覚えているようで、ラジオ体操をすると調子がいいです。今後も続けていくことに意義があると思います。また、続けるうえでは、参加日のスタンプを貯めることも楽しみの1つです。



野崎 善晶さん

### Q 地域で活動する良さは？

A 近所でも話す機会がなかなか無いと思いますが、こうして集まることでお互いに元気に顔を合わせる安心感がありますね。また、何気ない会話で、ゴルフなど趣味の話から病気や通院のことまで、いろいろな情報を共有できることもいいことです。

これから期待することは？  
A 幅広い世代に参加していただき、この活動を受け継いでほしいですね。そのためにも、私たちがまずは無理せず、楽しく、長く続けていき、積極的に参加してもらえよう声をかけていきたいと思っています。



楽しく活動しています！

あなたも実践しませんか？  
次ページへ続く

やってみようかな…と思ったら、まずは！

# 『市民ラジオ体操会&健康ウォーキング』

市では、健康づくりのために、手軽に行え、無理なく自分のペースでできる「ラジオ体操」と「ウォーキング」を推進しています。夏の風物詩であるラジオ体操をして身体をほぐしたあと、皆さんで楽しくウォーキングを試みませんか。いずれかのみでの参加でも大歓迎です。

## 【共通事項】

とき／7月15日(土)6時20分～9時 ※雨天中止  
ところ／陸上競技場  
対象／市内在住・在勤・在学の方（運動制限のない方）  
費用／無料

## 【各イベント内容】

- 市民ラジオ体操会 6時20分～6時40分  
申込み／不要 ※例年の○×クイズは行いません
- 健康ウォーキング 6時40分～9時



参加者全員に  
タオル等の参加賞あり



あるこう「歩鴻マップ」に掲載のウォーキングコース等を歩きます

Aコース＝4.2km（約50分～90分）7時スタート・8時30分ゴール  
Bコース＝1.8km（約25分～40分）7時10分スタート・7時50分ゴール

持ち物／ウォーキングできる服装、帽子や靴・タオル・飲み物 ※暑さ、虫よけなどの対策は各自でお願いします

その他／参加する方は、必ず事前に朝食を済ませてください。市民ラジオ体操会からの参加をおすすめします

申込み／ウォーキング事務局（総合体育館、コスモスアリーナふきあげ）に備えの申込書（市ホームページにもあります）に必要事項を記入し、7月9日(日)までに事務局へ持参（受付時間9時～20時・火曜日休館）

問い合わせ／スポーツ健康課すこやか運動応援担当（内線2666・2667）又はウォーキング事務局（総合体育館☎543-0101、コスモスアリーナふきあげ☎548-3112）※当日は陸上競技場（☎541-7700）

## ラジオ体操実施グループを募集

地域の皆さんやサークルなどのラジオ体操実施グループ（市内在住の概ね5人以上）を募集しています。グループ登録をすると、実技指導やサポートセットの提供（先着順）等さまざまな特典があります。

問い合わせ／スポーツ健康課すこやか運動応援担当（内線2666・2667）

### 市職員等による実技指導

ラジオ体操の正しい行い方や効果など、分かりやすく解説します。



### グループ登録

市内在住の概ね5人以上で、定期的にラジオ体操を行うグループ

### 参加希望者への情報提供

ラジオ体操を始めた市民へ登録グループを紹介します。

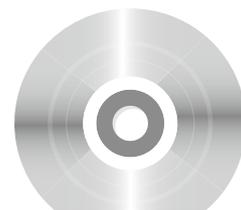
### サポートセットの提供(先着順)

CD・スタンプ帳・スタンプ・のぼり旗等を提供します。

### 講習会やイベントのご案内

本市主催のラジオ体操講習会等のイベント情報をお知らせします。

4月現在、22グループ約500人の皆さんが登録しています。



↑サポートセット  
CD・スタンプ帳・スタンプ・のぼり旗

