

みんなでラジオ体操



創刊号

<ラジオ体操坊や>
ラジオ体操の
アイドルキャラクター

創刊のごあいさつ

このたび、私どもかんぽ生命では、皆さまの健康づくりにお役立ていただけるよう、「健康づくり応援情報誌 みんなでラジオ体操」を創刊いたしました。「ラジオ体操」は、約80年の歴史を持つ体操です。当社の起源である通信省簡易保険局が1928年(昭和3年)に「国民保健体操」として制定し、NHKのラジオ放送などを通じて広く普及しました。今も、さまざまなイベントを開催し、多くの皆さまに親しんでいただいております。これからもNHK、NPO法人全国ラジオ体操連盟とともに、ラジオ体操・みんなの体操の普及推進に努めてまいります。

TOPIC
1

1000万人ラジオ体操・みんなの体操祭、第52回は秋田市で開催!

「1000万人ラジオ体操・みんなの体操祭」は、ラジオ体操関係で最大のイベントとして、1000万人にも及ぶ人々に一緒にラジオ体操をおこなっていただくという趣旨で、1962年から毎年1回実施しています。今年は7月28日(日)に、秋田県秋田市の八橋運動公園陸上競技場で「第52回1000万人ラジオ体操・みんなの体操祭」を開催致します。お近くの方はぜひご参加ください!

入場無料
参加者全員に
記念品を
プレゼント

平成25年7月28日(日)

会場:[晴天時] 八橋運動公園陸上競技場
[荒天時] 秋田県立体育館



主催:株式会社かんぽ生命保険、NHK、NPO法人全国ラジオ体操連盟
共催:秋田県、秋田市
後援:秋田県教育委員会、秋田市教育委員会、公益財団法人秋田県体育協会、財団法人秋田市体育協会、秋田県スポーツ推進委員協議会、秋田市スポーツ推進委員連絡協議会、秋田市スポーツ少年団、秋田市老人クラブ連合会、一般社団法人秋田県障害者スポーツ協会、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会
主管:株式会社かんぽ生命保険秋田支店、NHK秋田放送局、秋田県ラジオ体操連盟
協力:日本郵政グループ

秋田での開催に向けて、
私たちががんばります!

今年の1000万人ラジオ体操・みんなの体操祭が、初めて秋田県で開催されます。会場となる八橋運動公園陸上競技場は、秋田市の中心部に位置し、なでしこリーグやJFLの試合が開催され、一般開放もされており、市民に親しまれています。リズムに合わせた運動でさわやかな朝を迎えましょう!スタッフ一同、皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

あさ 4:30 開場
5:50 開会
6:30 ラジオ体操・みんなの体操
7:00 アトラクション
8:00 閉会

開催時間



総合テレビ・
ラジオ第1で全国生中継!
7月28日(日) 6:30~6:45

放送予定

※放送予定は変更になる場合があります。また、荒天時(秋田県立体育館での実施時)はラジオ第1のみの放送となります。(総合テレビでの放送はありません) ※NHKの国際放送を通じて海外にも放送されます。

●お車でご参加の皆様へ 八橋運動公園、または周辺の駐車場をご利用ください。渋滞・混雑が予想されます。駐車場では警備員の指示に従って駐車をお願いいたします。駐車場の台数には限りがございますので、お乗り合わせのうえご来場ください。●体操のできる服装、靴(スニーカー等)でご参加ください。

※悪天候の場合、1000万人ラジオ体操・みんなの体操祭は中止となる場合がございます。また、アトラクションは変更・中止となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

担当者の声



TOPIC
2

夏期巡回・特別巡回ラジオ体操・みんなの体操会 開催日程のお知らせ

平成25年度の夏期巡回・特別巡回ラジオ体操・みんなの体操会の開催日程が決定いたしましたので、お知らせいたします。お近くの方はぜひご参加ください！

中国・四国・九州・沖縄 地域			
日程	曜日	住所	会場
6月2日	日	愛媛県砥部町	砥部町陶街道ゆとり公園多目的広場
7月27日	土	沖縄県石垣市	石垣市中央運動公園陸上競技場
7月30日	火	鳥取県八頭町	八頭町立中央中学校グラウンド
7月31日	水	岡山県早島町	早島町南グラウンド
8月1日	木	島根県邑南町	島根県立矢上高等学校グラウンド
8月2日	金	山口県周南市	津田恒実メモリアルスタジアム(周南市野球場)
8月3日	土	香川県東かがわ市	東かがわ市立大内小学校グラウンド
8月4日	日	高知県津野町	津野町立葉山小学校グラウンド
8月11日	日	福岡県北九州市	香月中央運動場
8月12日	月	宮崎県宮崎市	宮崎市生目の杜運動公園陸上競技場
8月13日	火	鹿児島県志布志市	志布志運動公園陸上競技場
8月22日	木	熊本県西原村	西原村民グラウンド
8月23日	金	佐賀県嬉野市	嬉野総合運動公園全天候型屋内多目的広場「みゆきドーム」
8月24日	土	長崎県大村市	大村市立三城小学校グラウンド
9月29日	日	広島県安芸太田町	安芸太田町立加計中学校グラウンド
10月14日	月祝	大分県豊後大野市	三重総合グラウンド陸上競技場

関東・信越 地域			
日程	曜日	住所	会場
7月20日	土	東京都中野区	平和の森公園
7月21日	日	東京都大田区	東京都立つばさ総合高等学校グラウンド
7月29日	月	山梨県昭和町	昭和町押原公園
8月5日	月	新潟県新潟市	新潟市陸上競技場
8月6日	火	長野県松川町	松川町立松川中央小学校グラウンド
8月14日	水	栃木県茂木町	茂木町並松運動公園陸上競技場
8月15日	木	群馬県邑楽町	邑楽町スポーツレクリエーション広場
8月16日	金	神奈川県海老名市	海老名運動公園陸上競技場
8月25日	日	埼玉県富士見市	富士見市立諏訪小学校グラウンド
8月30日	金	千葉県市原市	市原緑地運動公園臨海競技場
8月31日	土	茨城県笠間市	笠間芸術の森公園
10月6日	日	東京都杉並区	上井草スポーツセンターグラウンド

北陸・東海・近畿 地域			
日程	曜日	住所	会場
5月19日	日	京都府宇治市	宇治市立菟道第二小学校グラウンド
7月23日	火	福井県越前市	花筐公園
7月24日	水	石川県小松市	小松運動公園末広陸上競技場
8月7日	水	三重県いなべ市	員弁運動公園サッカー場
8月8日	木	愛知県春日井市	落合公園
8月9日	金	岐阜県各務原市	各務原市民公園
8月10日	土	静岡県浜北市	浜北市浜北平口サッカー場
8月21日	水	奈良県桜井市	桜井市芝運動公園運動場
8月26日	月	京都府舞鶴市	舞鶴西運動広場
8月27日	火	滋賀県近江八幡市	安土文芸の郷グラウンド
8月28日	水	兵庫県篠山市	篠山城跡三の丸広場
8月29日	木	大阪府羽曳野市	峰塚公園
9月8日	日	富山県入善町	入善町運動公園陸上競技場
9月22日	日	岐阜県山県市	山県市総合運動場

北海道・東北 地域			
日程	曜日	住所	会場
4月28日	日	福島県鏡石町	鏡石町宮鳥見山陸上競技場
6月30日	日	北海道北見市	北見市東陵公園球技場
7月22日	月	北海道根室市	根室市青少年センター前庭
7月25日	木	北海道富良野市	富良野陸上競技場
7月26日	金	北海道鷹栖町	鷹栖町民球場
7月28日	日	秋田県秋田市	八橋運動公園陸上競技場
8月17日	土	青森県田子町	田子町立田子中学校グラウンド
8月18日	日	岩手県矢巾町	旧矢巾中学校グラウンド
8月19日	月	宮城県丸森町	丸森町立丸森中学校グラウンド
8月20日	火	山形県南陽市	南陽市中央花公園多目的運動広場



昨年度の様子

平成24年度の夏期巡回・特別巡回ラジオ体操・みんなの体操会は、各地の市区町村様のご協力をいただき、計52会場(1000万人ラジオ体操・みんなの体操祭を含みます。)で約9万3千人の皆さま方のご参加をいただきました。会場にお集まりいただいた皆さまの元気な声はNHKのラジオ第一放送により、生中継で全国に届けられました。

※雨天の場合は会場が変わります。
詳細はTOPIC 5のホームページにてご確認ください。



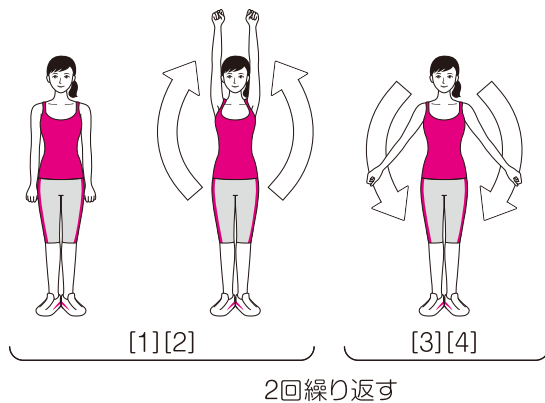
長野先生のラジオ体操 ワンポイントレッスン



プロフィール
長野 信一(ながの しんいち)
'46年東京生まれ。'69年日本体育大学卒業。財団法人日本レクリエーション協会・指導部にて、レクリエーション指導者の育成、検定・プログラム開発に努める。'81年NHKテレビ・ラジオ体操指導者として出演・放送を続け、また全国の企業・団体等への講演・指導をおこなっている。現在、日本体操研究所所長、ラジオ体操・みんなの体操指導者。

今日のポイント

伸びの運動



アドバイス

腕を上げるのは、背すじをしっかりと伸ばすためです。できるだけ高く腕を上げましょう。

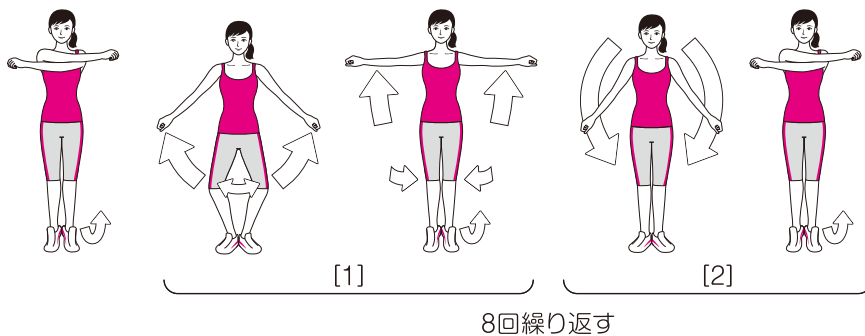
ポイント

- 手は軽く握る。
- 腕を上げたとき、耳の横にくるように上げる。
- 息を吸いながら、ゆっくり腕を上げる。
- かかととは上げない。
- 息を吐きながら腕を横から下ろす。

効果

- ◎背筋を十分に伸ばして、よい運動姿勢をつくる。
- 息をゆっくり吸ったり吐いたりすることで、気持ちよく体操を始める気分をつくる。

腕を振って脚を曲げ伸ばす運動



アドバイス

この体操は脚の静脈を刺激して、血流をよくする効果があります。もも、ふくらはぎの筋肉を意識して、体操してみてください。

ポイント

- 腕を横に振り上げながら、脚を曲げ伸ばす。
- 腕は真横まで上げる。
- 運動中は、常にかかとを上げて下ろす。

効果

- 腕と脚を刺激して、全身の血行を促進する。

長野先生からの一言

朝におこなうものというイメージが強いラジオ体操ですが、その理由はラジオ体操が体を目覚めさせるのに最適だからなんです。では、ほかの時間におこなうとどうでしょうか？ もちろん効果あり。しかも朝とは違った効果があるんです。たとえば、昼間なら午前中に凝ってしまった筋肉がほぐせます。夜なら適度な疲労感が得られて心地よく眠りにつけることも。だから、ラジオ体操はいつおこなってもかまいません。大切なのはやっぱり、毎日続けることです。



TOPIC 4

ラジオ体操 with me

このコーナーでは、毎回ラジオ体操とゆかりのある方々に登場していただき、ラジオ体操にまつわるさまざまなエピソードを語っていただきます。

ラジオ体操指導者

日本女子体育大学在学中の2002年から2012年まで、NHKテレビ・ラジオ体操に出演。現在ラジオ体操の指導、普及のため、全国各地を回っている。



今回のゲスト 大橋美加さん

先日、ラジオ体操のPRのお仕事で、ヴァイオリニストの松尾依里佳さんとご一緒させていただきました。松尾さんは動作も順番もバッチリ覚えて、笑顔で動画撮影を頑張っていました。実は撮影前に松尾さんのラジオ体操を見て、ポイントを少し指導させていただいたら、その結果動きが見違えるようによくなりました。動作の一つひとつの効果やねらいなど、ポイントを知らない方がまだ多いのですが、それらを意識しておこなうことで、ラジオ体操はより効果的になります。また、私の模範演技を見て「そんなに反れない」「逆にケガしちゃう」なんておっしゃる方がおられますが、無理して同じようにする必要はまったくないんです。ご自身の筋肉が伸びて気持ちがいい程度で十分に効果はあります。これからも、体にいいものがたくさん詰まったラジオ体操を、日本全国、そして海外の皆さんとともに楽しんでいきたいですね。



TOPIC 5

かんぽ生命 ラジオ体操関連 ホームページのご案内

かんぽ生命ホームページでは、ラジオ体操に関するさまざまな情報を掲載しています。詳しくは、下記ホームページをご覧ください。

- かんぽ生命 ラジオ体操・みんなの体操ページ

かんぽ生命 ラジオ体操

検索

- 今回お話を聞かせてくださった大橋美加さんも出演している特設ホームページ「松尾依里佳のよくわかるラジオ体操講座」も、現在公開中です。ぜひご覧ください。

<http://www.radio2013.jp-life.japanpost.jp>



- みんなでラジオ体操 第1号

平成25年3月発行 発行：株式会社 かんぽ生命保険広報部

住所：〒100-8798 東京都千代田区霞が関一丁目3番2号 電話：03-3504-4411（日本郵政グループ代表番号）

