

みんなで ラジオ体操

第2号



<ラジオ体操坊や>
ラジオ体操の
アイドルキャラクター

第2号発行のご挨拶

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、「健康づくりの応援情報誌 みんなでラジオ体操」を発行しています。「ラジオ体操」は、当社の起源である逓信省簡易保険局が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して広く普及してきたものです。制定以来80年以上たった今も、さまざまなイベントを通し、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

平成25年度 ラジオ体操優良団体等 全国表彰式典を開催しました

ラジオ体操優良団体等表彰の全国表彰式典を、2013年7月28日(日)の『第52回1000万人ラジオ体操・みんなの体操祭』に引き続き、秋田県秋田市のホテルメトロポリタン秋田で開催しました。全国表彰を受賞された皆さまに主催者から表彰状を授与した後、受賞者を囲んでの記念撮影が行われました。



全国表彰受賞者

【団体】

千葉県	株式会社弘報社印刷
神奈川県	林間公園ラジオ体操会
長野県	東京精電株式会社 上田工場
富山県	株式会社森山電機製作所
愛知県	株式会社フジミンコーポレート 稲沢工場
大阪府	十三公園ラジオ体操会
山口県	株式会社伊東工作所
愛媛県	日本興運株式会社
福岡県	久留米早朝ラジオ体操会
沖縄県	中城村役場

【個人】

北海道	田保 秀治
岩手県	千葉 君雄
秋田県	武石 弘
東京都	高松 秀幸
東京都	松井 辰弘

※敬称略

受賞者の声

武石 弘さん



名誉ある大きな賞をいただいたのは、皆さまのご支援ご協力の賜ものであり、心から感謝の意を表したいと存じます。健康の源であるラジオ体操をこれからも継続し、青少年の健全育成と市民の絆と活性を図りたいと考えています。

中城村役場 新垣 正さん



職場だけでなく、公民館でのボランティアも行っていきます。地元出身の職員が多いので、子どもの頃に参加したことがあるという職員が今度は教える立場になっていますね。賞をいただくとはい夢にも思わなかったので大変嬉しく思います。

十三公園ラジオ体操会 藤田 忠さん



当初草創の方が1人で始めたラジオ体操でしたが、次第に参加して下さる方が増えてきました。今回の受賞は感無量の一言につきます。この喜びを胸に、老若男女問わず皆さまの健康向上のため、より一層気合を入れてラジオ体操を行っていきます。

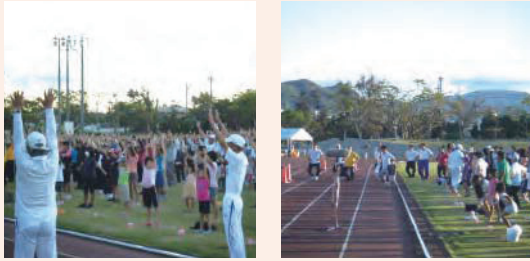
森山電機製作所 森山 真人さん




電気工事を始め、現場業務が多い仕事柄、毎朝始業時に、部署毎で行っています。社員には、労災防止・健康維持と1日の始まりへの意識の高揚を謳っております。この度の受賞を名誉に、今後も継続する気持ちを新たに致しました。

TOPIC
2夏期巡回・特別巡回ラジオ体操・
みんなの体操会を実施しました

平成25年度 夏期巡回・特別巡回ラジオ体操・みんなの体操会が、52会場（1000万人ラジオ体操・みんなの体操祭を含む）で開催されました。地元の記念事業として執り行われた場所もあり、地域に密着したこの体操の様子は、NHKラジオ第1放送で全国に生中継されました。今回は、北は北海道、南は沖縄まで全国の会の中から4か所のレポートをご紹介します。

沖縄県石垣市
石垣市中央運動公園陸上競技場

当初の予定を大きく上回る約2,000名が参加。マスコットキャラクターなども参加し、会場は子どもたちの笑顔でいっぱいになりました。ポイントレッスンでは西川佳克先生の丁寧な指導で、ラジオ体操への理解をより深めることができました。

 小学生の子供と一緒に参加。やっぱり夏休みの朝と
いったらラジオ体操ですね。 (30代・男性)


山口県周南市
津田恒実メモリアルスタジアム

周南市の10周年記念事業、スタンプラリーと同時に開催したこの大会には、約2,700名が参加しました。早朝の気持ちよい空気の中、元気いっぱいにラジオ体操を行い、体を動かす喜びを改めて感じた夏の1日となりました。

 こんなにたくさんの人と一緒にラジオ体操ができ、良い
思い出になりました。 (60代・女性)


香川県東かがわ市
東かがわ市立大内小学校グラウンド

東かがわ市市制施行10周年記念の一環として開催。ラジオ体操で気持ちの良い汗を流した後は、岡本美佳先生によるポイントレッスンが行われ、参加された方は体の動かし方、その効果を改めて知ることができました。

 部活の朝練前にチームの皆と参加しました。いい準備
運動になります。 (高校生・女性)

北海道富良野市
富良野陸上球技場

富良野市の夏休み初日ということもあり、多くの子どもたちが参加し大いにぎわいました。爽やかな風の吹く中、約1,300名の参加者は一体となってラジオ体操に励み、活気ある素晴らしいラジオ体操会となりました。

 本物のラジオ体操講師の動きはすごいですね。(60代・男性)
おみやげがもらえて楽しかった。 (小学生・男性)



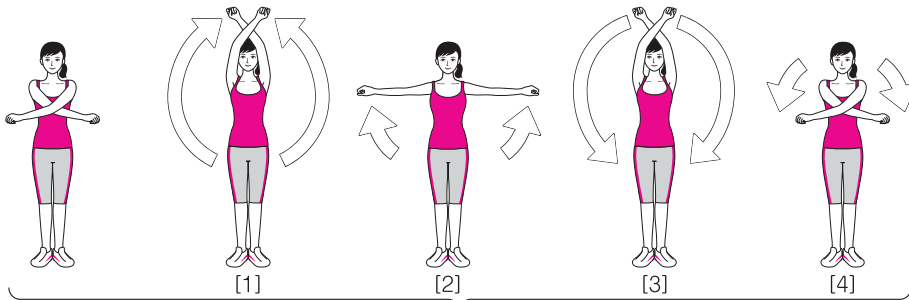
長野先生のラジオ体操 ワンポイントレッスン



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

腕を回す運動



4回繰り返す

ポイント

- 手は軽く握る。
- 腕は肘を伸ばして、胸の前で深く交差し内側から外側へ、続けて外側から内側へ大きな円を描くように回す。

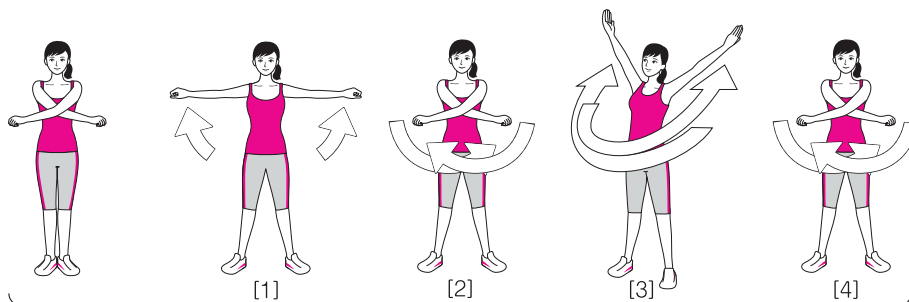
効果

肩関節を柔軟に保ち、血行を促進して肩こりや首筋の疲労をとり、四十肩や肩の痛みを予防する。

アドバイス

背筋を十分に伸ばしたよい運動姿勢から遠心力を利用し、肩関節を意識してよく動かしましょう。

胸を反らす運動



4回繰り返す

ポイント

- 左脚を横に出しながら、腕を横に振る。
- 腕を交差し、斜め上に振り上げた時は手のひらを返してあごを引き、胸を反らせる。

効果

縮みがちな胸部を広げて呼吸機能の働きを高め、良い姿勢をつくる。

アドバイス

腕を斜め上に上げた時、あごが上がって体が反りすぎてお腹が前に出ないように注意しましょう。

長野先生からの一言

運動不足やストレスがたまり体の不調を訴える人が増えています。ラジオ体操はわずか3分間の運動で、体にある約600の筋肉のうち400あまりの筋肉が動かされ、全身の血のめぐりを促進、筋力の保持や柔軟性を高め体調を整えます。また、毎日続けることで全身の機能を活性化させ若々しい体を保ちます。長続きさせるコツは一緒に楽しむ仲間をつくること。ぜひ毎日の生活の一部として体操を楽しみ続けましょう。



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。

ラジオ体操指導委員

大学卒業まで新体操部に所属。現在はラジオ体操の指導・普及推進に全国各地を回る傍ら個人や企業向けにパーソナルでのダイエット・ポディーメイク指導、トレーニング指導を行っている。



今回のゲスト 小野 梨沙さん



日本全国の講習会に指導委員として伺っていますが、行く先々でいつも感じるのは参加者の方が本当にハツラツとされていること。「ラジオ体操のおかげで元気です」「今日もがんばるよ」など、温かい言葉をかけていただいて、逆に私が元気をもらっています。皆さん毎朝公園などでラジオ体操を続けていらっしゃる方が多いのですが、そこでの交流が楽しみのひとつになっているそうです。そういったコミュニティが明るい笑顔の源になっているのですね。ラジオ体操は健康増進のきっかけとしてお勧めですが、そういった触れ合いから心の健康にも役立っていただければうれしい限りです。

TOPIC
5ラジオ体操優良団体等
表彰制度について

ラジオ体操優良団体等表彰は昭和31年から実施しているもので、毎年、ラジオ体操の普及奨励に寄与した功績の著しい団体または個人を対象として、全国表彰、地方表彰、府県等表彰を行っています。

表彰の推薦受付期間は例年、2月下旬から3月下旬です。

表彰の種類や推薦基準などについての詳細は、[かんぼ生命ホームページ](#)をご覧ください。

- かんぼ生命
ラジオ体操・みんなの体操ページ

