

TAKARAZUKA SPECIAL

現役タカラジェンヌが学ぶ正しいラジオ体操

世代を超えて愛され続ける宝塚歌劇。お客さまに夢を届けるタカラジェンヌにとって「カラダの健康」はとても大切です。今回は宝塚歌劇団月組トップスターの龍真咲さんと月組生のみなさんに、正しいラジオ体操の方法をラジオ体操指導者から直接学んでいただきました。当日は「体を横に曲げる運動」などの3つの動きを重点的に解説。各自新たな発見があったようで、終了後には「気持ちよかったので毎朝やりたい」「お稽古前にやってみよう」という声が聞かれました。



はつらつとした動きを見せる月組生のみなさん。

投稿コーナー

ラジオ体操に魅せられて ～ハワイの伝統ある私立女子校～



ハワイ、オアフ島の空の下、元気いっぱい生徒たち。

2007年より当校で教鞭を執っておりますが、生徒に日本文化をもっと紹介したいと考えていたときにラジオ体操のことを思い出し、まず小学2年生から始めてみました。スタンプシートも用意し、終わった後にシールを貼るようにしたらみんな大喜び。その後は中学生、高校生へと広げて、一昨年にはハワイを訪れていたラジオ体操1級指導士の佐川幸司さんから直接ご指導していただく機会にも恵まれました。今後もラジオ体操が、生徒によってこの地で受け継がれていくことを期待しています。
(オアフ島 セント・アンドリュース・プライオリー・スクール日本語教師 本田 寿栄子さん)

編集後記

8月2日に金沢市で開催された「第54回1000万人ラジオ体操・みんなの体操祭」は、前日のリハーサルからすばらしい天候に恵まれ、当日も朝から晴天で真夏の日差しが降り注ぐ中での開催となりました。会場の気温はかなり上がりましたが、熱中症などで体調を崩す方もなく、たくさんのおみなさまに楽しんでいただけて本当によかったです。私たちはこの日のために、金沢市のおみなさまをはじめとする多くの方々と一緒に約1年をかけて準備を進めてまいりました。今回のこのすばらしい体操祭を作り上げることができたのは、本当に多くのおみなさまからご協力をいただいた結果でありますので、ご関係のおみなさまには心よりお礼を申し上げたいと思います。これからもラジオ体操・みんなの体操を通じて金沢市のおみなさま、そして全国のおみなさまの健康を応援していきます！（編集担当 矢鳥）



「ラジオ体操®」では、皆さんがラジオ体操を楽しむ様子をご紹介させていただきたいと思っています。写真やお手紙など、どしどしお寄せください！

※当社は、法令等で定める場合を除き、あらかじめご本人の同意を得ることなく、個人情報を第三者へ提供することはありません。また、当社は、お客さまの個人情報を共同利用させていただく場合には、法令等で定める必要事項をあらかじめご通知、または公表させていただいたうえで実施いたします。投稿記事・写真の著作権、管理権、その他の権利は株式会社かんぽ生命保険に帰属します。また、投稿記事・写真はご返却いたしかねます。なお、投稿写真は第三者の権利を侵害していないものにしてください。

ラジオ体操® 第6号 2015年9月発行 発行：株式会社かんぽ生命保険広報部 次号は3月発行（年2回発行）

住所：〒100-8798 東京都千代田区霞が関一丁目3番2号
「かんぽ生命広報部 ラジオ体操®編集係」
電話：03-3504-4411（日本郵政グループ代表番号）

右記宛先にて
投稿受付中！

○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

ラジオ体操®



＜ラジオ体操訪や＞ラジオ体操のアイドルキャラクター

「第54回 1000万人ラジオ体操・みんなの体操祭」が金沢で開催されました！

「1000万人ラジオ体操・みんなの体操祭」は、ラジオ体操関係最大のイベントとして1962年から毎年1回実施しています。今年度は2015年8月2日（日）に石川県金沢市の石川県西部緑地公園陸上競技場で開催。金沢大学チアリーディング部のパフォーマンスショーをはじめ、加賀獅子、金沢百萬石太鼓といった金沢ならではのアトラクションもあり、会場は大盛況でした。



福井県より参加

約6,000人のみなさんと一緒にのびのび、すがすがしく。

夫婦で参加しました。私は1級指導士で主人は指導員です。こんなに大きな会場で全国から集まってこられた、たくさんのおみなさんと気持ちのいい汗がかけて、本当に来てよかったです。

写真左から 岩佐 良子さん(71歳) 文夫さん(72歳)



石川県より参加

ラジオ体操のすばらしさを、家族全員で分かち合っていたい。

主人と子どもたち、そして祖母を誘って参加しました。会場は大勢の人で活気にあふれていて、いつもより開放的な気分でラジオ体操ができました。これを機会にみんなで続けていきたいです。

辰田 知太郎さん(46歳) 大折さん(6歳) 愛華さん(41歳) 萌さん(3歳) 竹田小夜子さん(86歳) 写真左から

夏の青空の下
みんな元気に！



石川県より参加

健康寿命を延ばすためには、ラジオ体操が一番です。

天候にも恵まれてとてもさわやかな朝でした。1級指導士として1週間に7つの会場を回って教えていますが、ラジオ体操に勝る体操はないと常々思っています。健康寿命をさらに延ばすために今後もずっと続けていきます。

吉田力雄さん(84歳)

平成27年度ラジオ体操優良団体等 全国表彰式典が開催されました!

2015年8月2日(日)、「第54回1000万人ラジオ体操・みんなの体操祭」に引き続き、ラジオ体操優良団体等表彰の全国表彰式典が、石川県金沢市のホテル日航金沢で実施されました。このたび栄誉に輝いた方々にお伺いした、ラジオ体操への熱い想いをお伝えします。



受賞おめでとう
ございます!



**塚原
仁志** 65歳
さん

団体
受賞

南アルプス市
スポーツ推進委員会
山梨県/ラジオ体操歴20年10ヵ月

市民の健康づくりの原動力として。
すばらしい賞をいただき、たいへん光栄です。南アルプス市では、各種スポーツイベントの準備運動や小中学校の夏休みの行事などにラジオ体操を積極的に取り入れています。ラジオ体操の全身運動としての完成度の高さには驚かされています。これからは、後進の指導者育成にも力を注いでいきたいです。

**金居
敏子** 78歳
さん

団体
受賞

茨木ひまわりラジオ
体操会
大阪府/ラジオ体操歴40年2ヵ月

茨木市に健康と友好の輪を広げたい。
立派な賞をいただけて感無量です。小学校の教員をしていたころに「早寝早起き元気な子」を目標に朝のラジオ体操を呼びかけたことで始まった体操会が、地域の人たちの参加もあり今日まで続いています。これからはよりよい環境を築けるように茨木市内に点在している5つの団体の連携を強化していきたいです。

個人
受賞

**平岡
笑子** 90歳
さん

徳島県/
ラジオ体操歴46年4ヵ月

雨の日も風の日も休めません。
今回の受賞は本当に夢のようです。この年になっても健康で過ごせているのもラジオ体操のおかげ。地元の体操会では、ラジオのスイッチを入れることを自分の役目として責任感を持ち、1日も休まずに行っております。これからも地域の人たちとの心のふれあいを楽しみながら続けていきたいです。

個人
受賞

**平出
勲** 76歳
さん

長野県/
ラジオ体操歴61年4ヵ月

ラジオ体操は人生の挑戦項目です。
名誉ある賞を賜り、この上ない喜びです。1級指導士として長野県内一円で指導を行っておりますが、より多くの人に正しい動きを伝えて効果を実感してもらうことに日々挑戦しています。また、代表を務めている地域の体操会は今年が47年目ですが、3年後に無事50周年を迎えることも私にとっての挑戦です。

★全国表彰受賞者

● 団体部門(9団体)

- 福島県
社会福祉法人 いわき福音協会
指定障害者支援施設
はまなす荘
- 東京都
八王子市ラジオ体操会連盟
- 山梨県
南アルプス市
スポーツ推進委員会
- 富山県
第一ファインケミカル株式会社
- 石川県
玉田工業株式会社
- 三重県
NC中日本
コンクリート工業株式会社
- 大阪府
茨木ひまわりラジオ体操会
- 岡山県
合資会社 浅越機械製作所
- 佐賀県
社会福祉法人光風会
特別養護老人ホーム光風荘

● 個人部門(6名)

- 北海道 小林 隆 (こばやし たかし)
- 埼玉県 田邊 雅子 (たなべ まさこ)
- 東京都 佐々木 隆志 (ささき たかし)
- 長野県 平出 勲 (ひらいで いさお)
- 徳島県 平岡 笑子 (ひらおか えみこ)
- 沖縄県 浦崎 節子 (うらさき せつこ)

(個人名は、敬称を略して掲載しています。)

正しい動きで、 楽に、効果的に、 美しく。

徳清 千恵子 さん
66歳/広島県
ラジオ体操歴20年



1級
ラジオ体操
指導士
認定

—今後の目標は?
私が指導を行った小学校2校が、第1回全国小学校ラジオ体操コンクールにおいて優秀賞と特別賞を獲得したときは本当にうれしかったです。これからも「正しい動きで、楽に、効果的に、美しく」という自分なりのテーマに沿ったラジオ体操を、すべての世代に広めていきたいと思っています。そのために、今でも可能な限りNHKの先生方の講習会に参加して、よりよい指導の仕方を学んでいます。

—取得のきっかけは?
夏期巡回ラジオ体操会の講習を受けた際に、スポーツ推進委員として正しいラジオ体操ができなくてはいけなかったと感じたことです。その結果、広島県で最初の1級指導士になりました。

—合格に向けてご苦労されたことは?
各体操の番号と名称と動きがすぐ出てくるように、夜、布団に入ってから頭の中で繰り返して覚えました。今でも伴奏なしでワンポイント指導をするとき、順番に関しては緊張します。



指導士の想い

1級、2級の指導士の資格を取得した方をご紹介します。

体操会の 活動を、地域の 元気の源に。

安次嶺 千賀子 さん
65歳/沖縄県
ラジオ体操歴40年



2級
ラジオ体操
指導士
認定

—今後の目標は?
最初はわずか2名でスタートした私たちの体操会も今では50名ほどに増え、地域コミュニケーションも活性化し、体操会を母体としてラジオ体操とは離れた親睦の催しも行われるようになりました。このようなラジオ体操のすばらしさを、ほかの地域にも広めていきたいと考えています。

—取得のきっかけは?
地方公務員を退職後に立ち上げた体操会に、どんどん参加者が増えていくにつれて、発起人としては正しいやり方を身につける必要があると感じ始め、ぜひ資格を取りたいと思いました。

—合格に向けてご苦労されたことは?
2回目の受験だったのですが、1回目にはみんなの体操ができなかったという反省から、苦手を克服するためにテレビをよく見て研究しました。また、60代になり記憶力も衰える

