

# かんぼ生命の社員が ラジオ体操のエキスパートになる!

## ～ラジオ体操公認指導者への道...②～

株式会社かんぼ生命保険では、みなさまの健康づくりにお役立ていただけるよう、ラジオ体操・みんなの体操の普及推進に努めています。

2017年4月から新たにかんぼ生命広報部に勤務することになった2人が、公認指導者の資格取得を目指し、ラジオ体操に取り組む姿をご紹介します。前号からのシリーズ企画。今号は完結編です。



稲田 廣之 (51)

後藤 遥 (23)

(座右の銘) せっかくなので、楽しもう。

(座右の銘) 一日一善 / 早起きは三文の徳

## 一発取得を目指し、いざ試験会場へ!

春季講習会への参加で晴れて指導員となった2人が次に挑むのは、いよいよ2級指導士の資格認定試験。2017年12月3日、会場となった都立つばさ総合高等学校には、他のたくさんの受験者と一緒に試験に臨む2人の姿がありました。筆記試験、実技試験を終え、稲田さんは「ラジオ体操第二とみんなの体操に若干の不安がありました。本番では練習よりも上手にできました。逆に自信のあったラジオ体操第一でヒヤリとす

る場面がありました」と振り返り、一方の後藤さんは「みんなの体操の動きを1か所間違えてしまったこと、緊張してふだんより動きが固くなってしまったことが少し不安」とコメント。2級指導士の合格率は地域や年度により変化しますが、全国平均で約7割程度。後日、2人のもとに届いたのは、合格の吉報でした。



緊張感が漂う会場の様子。



2級指導士合格!  
おめでとう!

## 楽しくてわかりやすい指導を!

無事に資格を取得でき、ホッとしています。今回のチャレンジでは、ラジオ体操の奥深さを身をもって知ることができました。今後は指導者として、そのことを周囲の人たちに楽しく、わかりやすく伝えていきたいです。また、ラジオ体操の普及推進の旗振り役を担う広報部の一員としても、より積極的に活動していきたいと、このたびの資格取得を機に決意を新たにしました。

## 次は1級指導士に挑戦したい!

努力が報われ、うれしい気持ちでいっぱいです。家族や会社の方々はまだ自分のことのように喜んでくれました。教える立場になり、もっと多くの人にラジオ体操のよさを伝えたいという思いが芽生えました。そのために、常に笑顔でやさしく丁寧な指導を心がけています。また、次は1級指導士の資格を取りたいので、今後も継続的に講習会に参加し、効果的な指導法を学んでいきたいです。

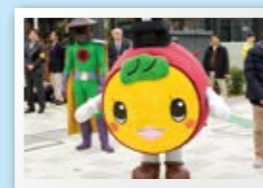
## ★公認指導者資格を取るには...

ラジオ体操公認指導資格は、指導員・2級指導士・1級指導士の3種です。まずは指導者講習会に参加して指導員になりましょう! 指導員資格取得後、秋季講習会の資格認定試験に合格すれば、指導士の資格を取得できます。

詳しくはホームページ ([radio-taiso.jp](http://radio-taiso.jp)) の「公認指導者資格 認定規程・実施要項等」をご覧ください。

# ラジオ体操フェスタ2017 in 川越

11月14日の埼玉県の日、ラジオ体操を熱心に推進する県内6自治体の連携を目的としたイベント「ラジオ体操フェスタ2017in川越」が開催されました。会場となったウエスタ川越の交流広場では「青空ラジオ体操」が行われ、川越市長をはじめ、たくさんの参加者が気持ちのいい汗を流しました。また、大ホールではラジオ体操の歴史や効果、自治体の取り組みなどを紹介。本イベントの後援者でもあるかんぼ生命が主催している「全国小学校ラジオ体操コンクール」で金賞受賞経験のある八木郷小学校の児童による実演やお楽しみ抽選会なども行われ、1,100人も参加者が集まり大盛況でした。



川越市のマスコットキャラクター「ときも」。

八木郷小学校の児童によるラジオ体操実演。



イチ、ニイ、サンの元気な声が、川越の空に響き渡った「青空ラジオ体操」。



ラジオ体操の魅力再発見で歴史や効果を紹介。



大いに盛り上がりお楽しみ抽選会。

## ラジオ体操でビューティー&ヘルシーライフ

正しい動きを意識して気軽にシェイプアップ!

脚～お尻をキュッ!

ウエストをキュッ!

＜ラジオ体操第一・2番目＞腕を振って脚を曲げ伸ばす運動

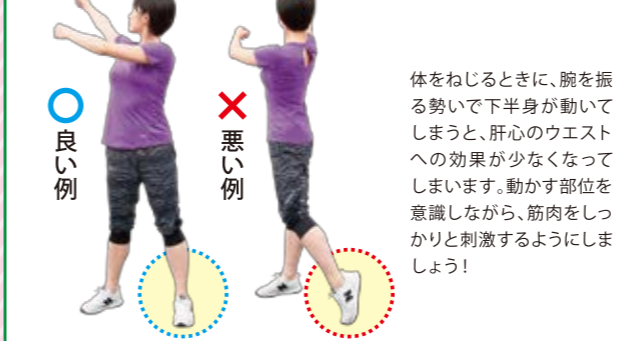
POINT かかとの上げ下げ 効果 下半身の引き締め効果アップ



かかとの上げ下げは内側をつけたままです。最初はぐらつきますが、継続すると必要な筋力が養われます。お尻に力を入れるのがコツ!

＜ラジオ体操第一・7番目＞体をねじる運動

POINT 下半身の固定 効果 消化器官の動きアップ



体をねじるときに、腕を振る勢いで下半身が動いてしまうと、肝心のウエストへの効果が少なくなってしまいます。動かす部位を意識しながら、筋肉をしっかり刺激するようにしましょう!

発行：株式会社かんぼ生命保険 広報部  
〒100-8798 東京都千代田区霞が関一丁目3番2号 TEL 03-3504-4411 (代表)

ラジオ体操® 第11号 2018年3月発行

※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、個人情報第三者へ提供することはありません。※本誌の記事・写真の著作権、管理権、その他の権利は株式会社かんぼ生命保険に帰属します。

かんぼ生命 ラジオ体操・みんなの体操ページ

かんぼ生命 ラジオ体操 検索

かんぼ生命がお届けする 健康づくり応援情報誌 第11号

# ラジオ体操®

<ラジオ体操場や>ラジオ体操のアイドルキャラクター



## 第4回 全国小学校ラジオ体操コンクール 入賞チーム決定!

# 受賞おめでとうございます!

今回は、全国から約670チームのご応募をいただきました。

厳正な審査によって選ばれた入賞チーム・学校をご紹介します。

本コンクールは、多くの小学生のみなさまに元気にラジオ体操をしていただく機会を増やし、健康増進および児童の育成にお役立ていただくことを目的として開催しております。



**金賞**  
2代目ラジオ体操広め大使  
埼玉県 三郷市立彦成小学校



文部科学大臣賞  
●山口県 萩市立椿西小学校

優秀賞  
(優秀賞に順位はありません)

- ラジオ体操新和クラブチーム 埼玉県 三郷市立新和小学校
- 高森台48 チームT 愛知県 春日井市立高森台小学校
- 四代目美土里グリーンピース 広島県 安芸高田市立美土里小学校
- 美土里シスターズ 広島県 安芸高田市立美土里小学校

**銀賞**  
チーム燃えあがれ大門  
愛知県 岡崎市立大門小学校



- 三代目ラジオ体操ピカット椿西隊 山口県 萩市立椿西小学校
- 安城一番星 鹿児島県 西之表市立安城小学校
- ALL FOR ONE 増田小 鹿児島県 中種子町立増田小学校

かんぼ生命 特別賞  
(特別賞に順位はありません)

- 千葉県 葛飾区立保田しおさい学校
- 新潟県 長岡市立希望が丘小学校

**銅賞**  
3代目ラジオ体操広め隊  
埼玉県 三郷市立八木郷小学校



〈チーム部門〉  
●高森台48 チーム1年生 愛知県 春日井市立高森台小学校

●かんびき 広島県 北広島町立大朝小学校

敢闘賞 15チーム  
奨励賞 32チーム

敢闘賞、奨励賞の受賞チームなど、本コンクールの詳細は、全国小学校ラジオ体操コンクール特設サイト (<https://radi-con.jp/>)へ。

# みごと栄冠に輝いたみなさんの感激の声を紹介します！ みんなで分かち合えた喜び。



**GOLD**  
**金賞**



**2代目ラジオ体操広め大使**

埼玉県 三郷市立彦成小学校



第4回全国小学校ラジオ体操コンクール



昨年のくやしさをバネに、  
続けてきた努力が報われました！

昨年は敢闘賞に終わり、今年は全国1位になろうとがんばってきたので、結果を知ったときは本当にうれしかったです。練習法で昨年と変えたのは、グループやペアで見合いながらお互いにポイントを伝えること、

DVDを見て細かい動きを確認することなど。きっとこれらの成果が表れたんだと思います。全国1位という誇りを大切に、これからたくさんのごことにチャレンジしていきたいです。

2代目ラジオ体操広め大使 メンバー児童一同

練習してもあまり上達が感じられず悩んだ時期もありましたが、最後まであきらめずにやり抜いた子どもたちの姿はとてすばらしかったです。地域や保護者の方々の支えもあって、とれた全国1位でした。




今後学校全体へ正しいラジオ体操を広めていきます。


チーム代表 **坂本 菜摘 先生**

今回は参加チーム数が増えただけでなく、ラジオ体操のレベルもますます高まっていて、審査はたいへん難しいものになりました。そのような中で、みごと上位の金賞、銀賞、銅賞を受賞したチーム、そして文部科学大臣賞を受賞した学校から寄せられた喜びの言葉をお届けします。





**SILVER**  
**銀賞**



第4回全国小学校ラジオ体操コンクール

**チーム燃えあがれ大門**

愛知県 岡崎市立大門小学校

みんなで練習した成果が形になり本当によかった。

銀賞をとれるとは思ってなかったので、涙が出るくらいうれしく、とても興奮しました。みんなで毎日、休み時間を使って練習をしてきました。たとえ賞がとれなくても、練習を通してみんなのチームワークを深めたいという気持ちが強かったです。一人一人の技術が上達しても、みんなで行うとタイミングが合わないことがあり、全員の動きをそろえるのに苦労しました。今回の受賞はとてもいい思い出になりました。これからたくさんの方がラジオ体操を行えるような取り組みを広めていきたいです。

チーム燃えあがれ大門 メンバー児童一同



**BLONZE**  
**銅賞**



第4回全国小学校ラジオ体操コンクール

**3代目ラジオ体操広め隊**

埼玉県 三郷市立八木郷小学校

連覇できなくて残念ですが、3年連続の入賞は誇りです。

一昨年は銀賞、昨年は金賞で、今年は2連覇を目指していました。その目標が達成できずやしいですが、3年連続の入賞には胸を張れます。今年の課題は、正しいラジオ体操をする、力を入れる箇所と抜く箇所をはっきりさせる、呼吸を意識するという3つ。全体の動きを合わせるため、鏡の前に並んで行った練習は効果的だったと思います。今までよりも正しいラジオ体操ができるようになり、「ラジオ体操広め隊」として地域にも地域以外にもラジオ体操を広めていきたいです。

3代目ラジオ体操広め隊 メンバー児童一同

平成30年度 「夏期巡回・特別巡回ラジオ体操・みんなの体操会」の開催地が決定いたしました！

平成30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および開催会場をお知らせいたします。お近くの方はぜひお気軽にご参加ください。

●北海道・東北 地域●

日程	曜日	住所	晴天会場
5月20日	日	北海道根室市	根室市立北斗小学校グラウンド
7月28日	土	北海道新十津川町	新十津川町ふるさと公園イベント広場
7月29日	日	北海道当別町	当別町立当別小学校グラウンド
7月30日	月	北海道中富良野町	新町公園パークゴルフ場
8月 7日	火	福島県楡葉町	地域文化交流拠点 楡葉まなび館グラウンド
8月 8日	水	宮城県七ヶ浜町	七ヶ浜サッカースタジアム
8月 9日	木	山形県天童市	天童市スポーツセンター多目的運動広場
8月10日	金	青森県青森市	青森市立新城中央小学校グラウンド
8月11日	土・祝	秋田県大館市	大館樹海ドーム
9月 9日	日	岩手県岩手町	岩手町総合グラウンド

●関東・甲信越 地域●

日程	曜日	住所	晴天会場
6月24日	日	長野県佐久市	駒場公園多目的広場
7月20日	金	東京都大田区	大田区立平和の森公園
7月21日	土	茨城県桜川市	桜川市総合運動公園多目的グラウンド
7月22日	日	神奈川県中井町	中井中央公園多目的広場
8月 4日	土	栃木県上三川町	上三川町立上三川中学校グラウンド
8月 6日	月	新潟県加茂市	加茂市陸上競技場
8月12日	日	東京都青梅市	青梅市立第一小学校グラウンド
8月13日	月	山梨県北杜市	北杜市長坂総合スポーツ公園陸上競技場
8月22日	水	群馬県明和町	明和町立明和中学校グラウンド
8月23日	木	埼玉県越谷市	越谷市民球場
8月24日	金	千葉県睦沢町	睦沢町総合運動公園多目的広場
10月7日	日	東京都小金井市	都立小金井公園江戸東京たてもの園前広場

●東海・北陸・近畿 地域●

日程	曜日	住所	晴天会場
4月29日	日・祝	和歌山県田辺市	田辺スポーツパーク 陸上競技場
7月16日	月・祝	福井県鯖江市	鯖江市東公園陸上競技場
7月23日	月	愛知県一宮市	一宮市立富士小学校グラウンド
7月24日	火	岐阜県川辺町	川辺町立川辺西小学校グラウンド
8月18日	土	石川県白山市	松任総合運動公園陸上競技場
8月19日	日	富山県舟橋村	舟橋村立舟橋中学校グラウンド
8月20日	月	三重県明和町	明和町立斎宮小学校グラウンド
8月21日	火	静岡県焼津市	焼津市総合グラウンド陸上競技場
8月25日	土	大阪府羽曳野市	峰塚公園
8月26日	日	和歌山県高野町	高野町立高野山中学校グラウンド
8月27日	月	兵庫県三田市	三田市駒ヶ谷運動公園多目的広場
8月30日	木	大阪府八尾市	八尾市立高安中学校グラウンド
8月31日	金	奈良県御所市	御所中央公園
9月23日	日・祝	愛知県春日井市	落合公園

●中国・四国・九州・沖縄 地域●

日程	曜日	住所	晴天会場
6月 3日	日	香川県宇多津町	宇多津町立宇多津北小学校グラウンド
7月25日	水	沖縄県多良間村	多良間村立多良間小学校グラウンド
7月26日	木	宮崎県門川町	門川町福祉健康交流研修センターかどがわ温泉 心の杜多目的広場
7月27日	金	鹿児島県指宿市	指宿市宮陸上競技場
7月31日	火	長崎県雲仙市	雲仙市愛野運動公園
8月 1日	水	福岡県東峰村	東峰村立東峰小学校グラウンド
8月 2日	木	福岡県北九州市	北九州市立北小倉小学校グラウンド
8月 3日	金	大分県宇佐市	宇佐市総合運動場
8月 5日	日	岡山県倉敷市	水島緑地福田公園 野球場
8月14日	火	広島県熊野町	熊野町民ランド
8月15日	水	山口県平生町	平生町スポーツセンター
8月16日	木	島根県飯南町	飯南町民ランド
8月17日	金	鳥取県琴浦町	東伯総合公園サッカー場
8月28日	火	愛媛県八幡浜市	道の駅・みなとオアシス 八幡浜みなと
8月29日	水	徳島県石井町	飯尾川公園
10月14日	日	熊本県天草市	天草市河浦総合運動場

8月5日の岡山県倉敷市は、「1000万人ラジオ体操・みんなの体操祭」として開催します。

お近くの方はぜひご参加ください！

昨年の様子 (新潟県長岡市)

雨天の場合は会場が変更となります。詳しくは、かんぼ生命Webサイトにてご確認ください。

**審査員メッセージ**

●審査員の先生方  
青山 敏彦先生／長野 信一先生／多胡 肇先生／岡本 美佳先生／鈴木 大輔先生

今回もまた、たくさんの学校にご参加いただきたいへんうれしく思います。参加校が増えるとともに技術のレベルは高まり、受賞は年々難しくなっています。しかし何事もそうですが、このコンクールも結果がすべてではなく、何度も練習を重ねた過程が一番大切だということを忘れてください。この努力は決して無駄になりません。これからもラジオ体操で丈夫な体をつくり、大きな夢と希望に向かって飛躍してください。

**文部科学大臣賞** 山口県 萩市立椿西小学校のみなさん

チームとしても学校としても受賞できてうれしい！

山口県 萩市立椿西小学校 児童一同

2年連続で私たちの学校のチームが敢闘賞をいただき、さらに学校全体でも文部科学大臣賞を受賞できてとてもうれしかったです。保育園に行って教えたり、地域の体育行事でお手本になったり、ラジオ体操で地域を元気にするための活動をこれからも続けるとともに、ますます広げていきたいです。