

夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会 が太宰府に来ました！

7月30日(土)、NHKラジオ第1「2022年度夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会」が大宰府政庁跡を会場に生放送されました。本イベントは太宰府市制施行40周年を記念するものでもあります。

当日は、体操指導の鈴木大輔さんとピアノ演奏の能條貴大さんをお迎えし、かんぽ生命保険福岡支店、NHK福岡放送局、福岡県ラジオ体操連盟主管で開催し、学院中学校放送部の生徒が司会を務めました。

会場には一般公募で申し込みのあった市内外の人など約500人が集まりました。子どもから高齢者まで幅広い年代の人たちが、検温・消毒し距離を取りながら体操を楽しみました。

小雨が降るなかスタートしましたが、途中からは雨も止み虹が顔を出してくれました。早朝の大宰府政庁跡は幻想的な雰囲気でした。

コロナ禍でさまざまな行事が中止となり寂しいムードがあった現在ですが、この日は会場が一体となり地域ぐるみで取り組む記憶に残るイベントとなりました。新型コロナウイルス感染症の一日も早い収束を願いながら、皆さんもラジオ体操で心と体の健康づくりをしてみませんか。





江島さん



小柳さん



栗山さん



1級ラジオ体操
指導士
に聞いた!

◀おとものタビット

Q.1級ラジオ体操指導士とはどんな資格ですか?

小柳：全国でラジオ体操の普及推進活動ができる NPO 法人全国ラジオ体操連盟の認定する資格です。まずは居住地域を対象に普及推進活動ができる指導員資格があり、次に居住県内を対象に普及推進活動ができる2級指導士を取得して2年後、1級指導士の受験資格をもらうことができます。1・2級では実技と筆記試験があります。福岡県内の資格保有者は、1級指導士が20人、2級指導士が53人。太宰府市には2人の1級指導士がいます。(2021年6月3日現在)

タビット：1級指導士はかなりの難関なのに、太宰府市に2人もいるのはスゴイですね!

Q.どのような活動をしていますか?

江島：朝のラジオ体操をしているサークルや自治会、子ども会などから依頼を受けて無料巡回講座を開き、正しい動きやポイントを指導しています。コロナ禍になる前は、テレビ体操に出演している講師・アシスタントを招いて指導者講習会を行ったり、「指導員」の資格取得を勧める活動も行っていました。

タビット：教えてくれる指導士さんがいると安心ですね。

Q.ラジオ体操の効果や、上手に行うコツ・ポイントを教えてください。

江島：どこが伸びて、どんな風に効いているか考えながら体操することで効果が違ってきます。膝や腰などに痛みがあるときは、無理せずイスに座ったままでも体操できます(座位はテレビ体操で実技されています)。

小柳：ラジオ体操は上手に行う必要はありません。できる範囲で、無理なくすることが大切です。ラジオなら説明を聞きながら、テレビなら動きを確認しながら取り組んでみてください。

栗山：全身の血行が良くなり、柔軟性を高め、疲労の軽減、消化器の働き促進などいろいろな効果が期待できます。ラジオ体操の実施効果に関する調査研究(平成25年度調査)によると、継続的に実践している人は、体内年齢や血管年齢、骨密度など、健康状態を示す数値が良好と証明されています。

タビット：なるほど!やってみます。

Q.ラジオ体操の魅力を教えてください。

江島：「いつでも・どこでも・だれでも」できる、ラジオ体操。約3分間で、全身の筋肉や骨関節を効率よく動かすことができ、体にいいコトいっぱいです。楽しみながら続けて、健康を維持しましょう!

小柳：ラジオ体操は、学べば学ぶほど奥が深い体操です。毎日続けていると、その日の自分の体調の変化に気づくことができます。全国ラジオ体操連盟の公式LINEを友だち追加して「ラジオ体操」と入力すると、音楽が流れます。利用して健康寿命を伸ばしましょう!ぜひ、資格試験にも挑戦してみてください。頭の体操にもなりますよ!

栗山：たった約3分間で全身を動かすことができ、気分まですっきりします。ラジオ体操は心身ともに健康にしてくれます。

タビット：ありがとうございました。

問い合わせ スポーツ課 ☎(918)5381

のチカラ

ラジオ体操



(公財)太宰府市文化スポーツ振興財団 ☎(920)7070

「史跡のまちのラジオ体操」として無料巡回し、ラジオ体操のコツやポイントを伝えています。少人数のグループから申し込みできますので、ぜひ利用してみてください。



五条振興会でラジオ体操を行う様子

の体操」が制定されました。国民から親しまれ、長きにわたって愛されるラジオ体操。今回は、そのラジオ体操が持つ魅力や力について特集で紹介します。

ラジオ体操のシーズンがやってきました。年間を通じて取り組める体操ですが、夏の風物詩としてのイメージが強く、夏の俳句・季語にも含まれています。小学生の頃、夏休みに毎日早起きをして、スタンプカードを持って参加していた記憶がある人も多いのではないのでしょうか。現在はコロナ禍で、地域でも少人数で行われることや中止されることもあるようです。ラジオ体操のはじまりは、昭和3(1928)年に通信省簡易保険局が制定した「国民保健体操」にルーツがあるとされています。現在のラジオ体操第1が誕生、放送が開始されたのは昭和26(1951)年です。その翌年には、職場向けとして現在のラジオ体操第2が制定され、放送開始。平成11(1999)年には「みんな