

この夏、広がれ ラジオ体操の輪



90年の歴史を持つラジオ体操。その魅力は、いつでも・どこでも・誰でもできること。市では平成11年からその普及に取り組み、今では25会場で行われる健康づくり運動となっています。この夏、あなたもラジオ体操デビューしてみませんか？

問合先 健康増進課健康増進担当

学校で

小学校は運動会で

現在、市内全ての小学校の運動会でラジオ体操を行っています。

ラジオ体操の演舞が伝統に 鶴ヶ島清風高等学校

同校には1年生の体育でラジオ体操の実技試験があります。第一体操をアレンジしたもので、大きな声を出しながら指先まで意識し、きびきびと体を動かす独自のもの。体育の授業の前に、身体と心の準備をし、緊張感を持って授業に臨めるようにと始められました。体育祭で披露される集団演舞は圧巻で、同校の伝統となっています。



ラジオ体操あれこれ

ラジオ体操の効果

ラジオ体操は、全身に650種類ある筋肉のうち400種類を刺激できる総合運動です。ラジオ体操を継続的に実践している人を対象にした全国規模の調査・研究からは、年代ごとの標準値に比べ、次の健康状態を示す数値が良好であることが明らかになっています。

- ・体内年齢(基礎代謝量や筋肉量など)
- ・血管年齢(動脈硬化の進み具合)
- ・呼吸機能(肺年齢)
- ・骨密度
- ・体力年齢(歩行能力、柔軟性、筋力)

ラジオ体操の魅力に迫る 参加者の声

- ・生活のリズムがつけやすい
- ・朝食が美味しく食べられる
- ・風邪を引かなくなった
- ・よく眠れるようになった
- ・肩こりや腰痛が治った
- ・表情が明るくなったと言われる
- ・毎日、誰かに会えるのが楽しみ
- ・欠席すると心配してくれる人がいる

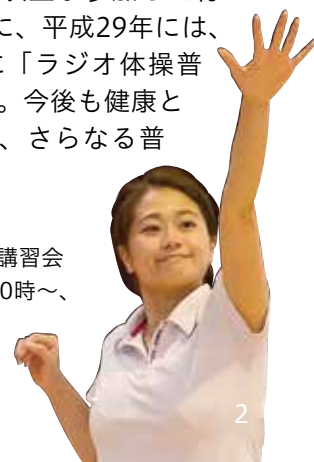
ラジオ体操の歴史

ラジオ体操は、昭和3年に「国民保健体操」として制定され、NHKのラジオ放送で広く普及しました。「ラジオ体操第一・第二」は昭和26～27年に現在の形に整えられ、平成11年には、国連の国際高齢者年にちなみ「みんなの体操」が考案されました。

市の取り組み

市では平成11年から普及に努め、NHKテレビ・ラジオ体操指導者などによる講習会の受講者は、延べ1万1千人に。平成15年には「鶴ヶ島市ラジオ体操連絡会」が設立され、今では25会場、500人以上が参加して行われています。さらに、平成29年には、近隣6自治体とともに「ラジオ体操普及宣言」を行いました。今後も健康と地域の絆づくりのため、さらなる普及に努めます。

※次回のラジオ体操講習会は、10月14日(日)10時～、南小学校です。



ラジオ体操実施会場一覧

会場	時間など
雷電池児童公園	8時
北市民センター	8時50分
JAいるま野鶴ヶ島支店 駐車場	6時30分(4~10月)/7時(11~3月) ※日・祝は休み
○ 西市民センター	9時 ※日・祝は休み
町屋自治会館	6時30分
共栄第一会館	7時(夏休み6時30分) ※日は休み
○ 運動公園	6時30分(4~10月)/8時5分(11~3月)
星和公園	6時30分
つるがしま中央交流センター	6時30分
どんぐり公園	6時30分
上広谷中央公民館	6時30分
「とこやヒロ」駐車場	7時30分 ※月は休み
東市民センター	6時30分
○ 富士見ハイツ公園	6時30分
富士見ハイツ公園	8時
若葉ふれあい広場	7時 ※日・祝は休み
富士見南児童公園	8時 ※日・祝は休み
富士見中央近隣公園	7時30分
若葉台団地広場	8時15分 ※日・祝は休み
若葉台第二住宅内広場	7時30分 ※土・日・祝は休み
富士見市民センター	8時20分
鶴ヶ島文化会館	6時30分
海洋センター	7時
○ 南市民センター	9時 ※土・日・祝は休み
松ヶ丘ふれあい広場	7時 ※水のみ実施



この看板が目印

市ラジオ体操連絡会
会長

いしじま あきら
石嶋 顕さん
(84歳)



地域で

「鉄人」に聞く

「私がラジオ体操を始めたのは、今から45年ほど前、働き盛りの頃です。以来、毎日欠かさず続けています。自分の身体は自分で守るのが基本。今でも元気に過ごせるのは、若い頃からの取り組みと、何より仲間のおかげです。ラジオ体操後のウォーキングや健康遊具などで「楽しい時間を過ごせている」という声を聞くと、本当にうれしくなります。少し気が早いですが、将来の健康のために孫にもラジオ体操を教えています。もうすぐ夏休み。子どもたちと一緒にラジオ体操ができるのを楽しみにしています！」

事業所や地域で取り組みませんか

市ではラジオ体操に取り組む事業所や新たに始めたい地域、グループの方を応援します。事業所ステッカーや体操CDを配布しますので、ぜひご連絡ください。



まちづくりポイントの対象です

ラジオ体操に参加すると、スタンプ帳にスタンプがもらえます。出席日数が励みになるだけでなく、市民センターなどで日数に応じてまちづくりポイント(1日3ポイント)がもらえます。ポイントを貯めたらつるのゴングなどと交換へ。“楽しみながら”が続けるコツです。

※表中○印の会場では実施していません。

夏休みは子どももデビュー

夏休みに、お子さんを地域のラジオ体操に参加させてみませんか。早寝早起きのリズムが身につくとともに、出席した達成感や地域とのふれあいなど、夏の思い出づくりにもなります。ラジオ体操出席カードは、ラジオ体操会場(表中○印の会場を除く)や市役所、郵便局で配布しています。

