

早起き×運動×コミュニケーション

# 夏はみんなでラジオ体操

今や夏の風物詩として日本全国に定着しているラジオ体操。

テレビやインターネットなどのメディアが発達した現在でも変わらず親しまれています。

ラジオ体操は、全身をまんべんなく動かすことから健康によく、子どもから大人まで無理なくできます。そして多くの人が知っていてみんなで一緒にできる気軽な運動です。

日ごろの健康づくりと暑い夏を乗り切るために、早起きし、みんなで一緒に身体を動かしましょう。

園生涯学習課

TEL 22-6845



Interview

東海地方ラジオ体操連盟 理事  
岐阜県ラジオ体操連盟

鷺見 明俊さん

東海地方ラジオ体操連盟でラジオ体操の普及や指導員育成などを行っている鷺見さんに、ラジオ体操の魅力について伺いました。

## ラジオ体操の正しい方法を覚え、 身体の調子を整えましょう

現在のラジオ体操は、昭和3年に制定された「国民保健体操」をもとにして昭和26年に再編成されたもので、長い間多くの人に親しまれてきた体操です。

ラジオ体操は、誰でも、どこでも、いつでも行えることやリズムカルで気持ちよく行えることから、とても身近な運動としての魅力があります。

また、身体中の筋肉をまんべんなく動かすため身体のバランスを整える効果や、毎日続けることで人が持つ機能の維持に役立つといわれています。

こうした魅力を持つラジオ体操ですが、これら効果を得るためには見よう見まねでなく正しく行う必要があります。

あります。

ラジオ体操は簡単に行えますが、正しい方法で行うことでより効果があるものなのです。さらに朝行うと、眠った身体に血を通して一日きびきびと動けるようになります。

7月17日の「山県市ラジオ体操・みんなの体操会」をはじめ、市内9会場で行うラジオ体操会では、体操の正しい行い方の実演やレッスンをさせていただきます。ぜひ大勢の人に集まっていただいで正しいラジオ体操を覚えてほしいと思います。そして、ゆくゆくはラジオ体操の習慣化、生活化を進めることにより、ご自身の健康に役立ててほしいと思っております。



## 山県市ラジオ体操・みんなの体操会

7月から8月にかけて、市内各地でラジオ体操を行います。日の長い夏の一日を元気に過ごすために、ぜひ参加してみてください。

### 第3回山県市ラジオ体操・みんなの体操会

7月17日(日)7時から、みんなのげんき広場(市役所前)で第3回山県市ラジオ体操・みんなの体操会を行います。

会場に集まった皆さんでラジオ体操を行うほか、体操講師によるラジオ体操のポイントレッスンや軽スポーツ運動など、身体を動かすイベントが盛りだくさん。入場無料で記念品と飲み物のプレゼントもあるので、ぜひ家族や友人と参加してください。

### 山県市ラジオ体操月間

7月3日(日)から8月7日(日)は市ラジオ体操月間です。月間中は各校区でラジオ体操と体操講師によるポイントレッスンをを行い、記念品と飲み物のプレゼントもあります。

各校区の日時や会場は次のとおりですので、ラジオ体操に参加して朝から身体を動かし、健康で元気な一日を過ごしましょう。

#### ▶山県市ラジオ体操月間日程表

開催日	対象地区	開催場所	開催場所(雨天)
7月 3日(日)	大桑地区	四国山香りドーム	四国山香りドーム
7月16日(土)	伊自良地区	伊自良総合グラウンド	ふれあいドーム
7月17日(日)	★ラジオ体操・みんなの体操会	みんなのげんき広場	中止
7月23日(土)	美山南地区	美山小学校運動場	同体育館
7月24日(日)	美山北地区	葛原グラウンド	中止
7月30日(土)	富岡地区	富岡小学校運動場	同体育館
7月31日(日)	梅原地区	梅原小学校運動場	同体育館
8月 6日(土)	桜尾地区	桜尾小学校運動場	同体育館
8月 7日(日)	高富地区	高富小学校運動場	同体育館

### 山県市ラジオ体操・みんなの体操会ってなに？

平成25年、市合併10周年記念行事の一環として、「NHK特別巡回ラジオ体操・みんなの体操会」が市総合運動場で開催され、1,300人の市民が汗を流しました。

特別巡回ラジオ体操・みんなの体操会は、毎年4月から10月末までの日曜日や祝日を中心に、全国10会場程度で開催され、NHKラジオ第1放送で全国に生放送されるラジオ体操の一大イベントです。

そして、大盛況に終わったラジオ体操・みんなの体操会を一過性で終わらせることなく続けていこうという機運から始まったのが、7月～8月の市ラジオ体操月間や市ラジオ体操・みんなの体操会です。月間中は上記のように各地で巡回活動が行われるので、ぜひ参加してください。

毎日、ラジオ体操を行っている人やグループがみえましたら、生涯学習課まで連絡してください。今後の体操会の告知などを計画していきたいと考えています。

今月の広報番組「清流と緑のまち やまがた」(CCN)でも特集します。