

人生100年 健やかに生きる

（体育・スポーツとともに）

17

NPO法人 ならスポーツクラブ理事長

北 良夫 (91)

8月27日、吉野町運動公園で、夏季巡回ラジオ体操「みんなの体操祭」が、早朝6時開始、本番は6時30分開始で、NHKラジオ生放送に約600人が参加して盛会に開催された。この催しは、NPO法人全国ラジオ体操連盟が主催する夏恒例の取り組みで、今年は7月20日東京隅田川をスタートに、全国42会場で開催された。

日本人とラジオ体操

100年近く続く身体文化

「ラジオ体操は、いつでも誰でもどこでも、自分に合った強度でできる手頃な運動として親しまれ、日本人には身近な健康づくりの運動、知らない人はいないほどに親しまれている。ラジオ体操の歴史は古い。昭和3（19

28）年、国を挙げて全国民に呼び掛けたのが始まりで、間もなく100年を迎える。

戦後一時期、放送が断念されて中止されたが、昭和26（1951）年に復活。翌年には第二体操、平成11（1999）年「みんなの体

ない。職場では従業員の事故防止、健康管理を目指す取り組みでラジオ体操を取り入れている企業も多い。NHKの電波は海外にも届

断念されて中止されたが、昭和26（1951）年に復活。翌年には第二体操、平成11（1999）年「みんなの体

人間関係の希薄を生んで、地域社会の崩壊が憂いられる現状の回復にも貢献している。

数年前にラジオ体操は体に悪いという本が発売され物議を呼んだ。その内容は体操の動きが正しく行われない場合や体に障害があ

操」が誕生して今日に至っている。健康志向が高まる中で、国民の多くがラジオ体操で元気をもらってきた。夏休みを迎える時期になると、子どもの夏休みの行事として、地域の関係者が世話役になっ

てラジオ体操に取り組む光景は今も後を絶た

とされているよう

第一・第二ラジオ体操併合させてわずか六分、その効果は運動不足、体力の低下、生活習慣病の予防など言うまでもないこと。そして近年ますます増えてきた高齢者の一人暮らしは、地域のひととの

正しいラジオ体操の普及向上のために、全国ラジオ体操連盟では、指導者の育成とともに指導者の資質向上のための講習会を開催している。現在全国に

登録されている指導者は一級、二級および指導士併せておよそ2500人、毎年各地域別に指導者講習会を開催して指導員の資質向上に努めている。せっかく行う体操も正確に行われてこそ、その効果

が発揮できるのである。NHKおよび株式会社かんぽ生命はこれを支援している。

報道によれば、昨今の日本人の高齢化率（65歳以上の人口が、全人口に占める割合）は世界でも飛び抜けて

高いらしい。そして今後20年間更に高齢者は増え続けるとのこと。そのため日本の社会保険制度は破綻の危機に迫られていると。健康は個人の努力で維持できるとも言われている。わずかな数分でできるラジオ体操が人々の健康を維持向上させて、多額の医療費や介護費を節約できるならば、個人のためにも社会のためにも有効なことである。

全国ラジオ体操連盟は今年11月19日（日）、指導者講習会を初めて地方で開催する取り組みとして奈良市中央体育館で開催する。関心のある人は積極的に参加して腕を磨いてほしい。（詳細申し込みなどは同連盟ホームページで確認してください）

第2、4土曜掲載



健康の維持へ約600人が参加した夏季巡回ラジオ体操「みんなの体操祭」 8月27日、吉野町運動公園