

N子のちょっとお茶でもどうですか？

第1回 新しい朝が来た♪

～ラジオ体操の歴史と効果～



健康や運動・スポーツに関連する、気になる話題、季節に応じた旬の話題について取り上げます。

ご家族やお友達との会話のネタ、教室での参加者さんへの情報提供のきっかけとなればと思っています。

お茶でも飲みながら気楽に読んでいただけると幸いです。

N子プロフィール：

1億人元気運動協会認定チェアエクササイズ・インストラクター、
健康運動指導士、学術修士

一女のママとして育児と仕事に奮闘中です。

《彦根城での早朝ラジオ体操が禁止に》

ニュースや記事によると、

滋賀県にある彦根城の天守前にある広場では約40年ほど前から、住民が毎朝「ラジオ体操」を楽しむ場所となっており、毎日20～30人が参加していた。

2022年春、彦根市が、城の開場時間前に行われている活動であり、防犯、管理面、文化財保護の観点からこれをやめてほしいと呼びかけた。

住民には継続を求める声もあり、有志が陳情書を提出。市と住民側で話し合いをし、城の駐車場に場所を移して体操を続けることになった。

市の担当者はラジオ体操の活動は否定しておらず、健康増進の意味でもよいことだとは思っているとのこと。

場所が変わるようですが、ラジオ体操が継続されるとのことによかったです。朝の連続テレビ小説『カムカムエヴリバディ』でラジオ放送が取り上げられたこともありますし(N子は最後の方は毎回涙涙。カムカムロスでした。)、第1回はみなさんお馴染みのラジオ体操をテーマにその歴史と効果をお伝えします。



ラジオ体操の歴史



日本のラジオ体操の始まりは大正時代にさかのぼる。逓信省簡易保険局（現在のかんぽ生命）が国営の保険事業を始めるにあたり、世界の保険事業を視察していた。

その時、アメリカのメトロポリタン生命保険会社がラジオ放送でラジオ体操を放送していることがわかり、保険事業宣伝のために日本でもこれを取り入れようとする動きとなった。

そして、1928年（昭和3年）日本初のラジオ体操となる旧ラジオ体操第1が制定された。その後、1930年代に旧ラジオ体操第2、第3も制定され、全国ラジオ体操の会ができるなど広がりを見せた。

戦時中は占領地でも旧ラジオ体操が行われていたが、戦後GHQにより旧ラジオ体操は中止された。新たなラジオ体操第1から第3が制定されたが、難しい内容だったので普及せず終了となった。

そして、1951年（昭和26年）、現在のラジオ体操第1が制定され、ラジオ放送された。翌年には職業向けとしてラジオ体操第2が、1956年（昭和31年）には「新しい朝が来た～」でおなじみのラジオ体操の歌も発表された。

長年第1と第2で続いていたラジオ体操だが、1999年、国連の「国際高齢者年」にちなみ、「ユニバーサルデザイン」という考え方のもと、年齢・性別・障害の有無を問わず、すべての人々が楽しく安心してできる体操である「みんなの体操」が始まった。

ラジオ体操は立位を前提とした体操であったが、「みんなの体操」は椅子に座った状態でもできるように考えられており、このことからラジオ体操にも座位でのやり方が導入された。

現在は、この3種類の運動が親しまれている。

NHKではコロナ禍における生活スタイルの変化に対応して、ラジオ体操などをする「テレビ体操」や「みんなの体操」のリニューアルをしたようです。

バーチャルセットの採用、アシスタントに男性も起用、夜の時間帯にも放送がされるようになりました。

N子は子供と一緒にEテレをよくみるのですが、子供向け番組に出てくる体操にも座位バージョンが登場するようになりました。



ラジオ体操の効果

～たった3分で心も体も健康に～

ラジオ体操を継続的に実施している人を対象とした全国規模の調査・研究によると、

- ・体内年齢が実年齢より10～20歳若い
- ・血管年齢や呼吸機能(肺年齢)も若い
- ・骨密度も高い
- ・体力年齢も若く保たれている

このような身体的な効果が測定項目により明らかになった。



N子が注目したのは、アンケート項目での主観的に感じているラジオ体操の効果です。

- ・食事がおいしい
- ・生活が規則正しくなった
- ・身体を動かすことが苦痛でなくなった
- ・人との交流の機会が増えた

コロナの影響もあり、外に出る機会や人との交流も減っている今、
ラジオ体操のこのような効果は注目されるべきだと考えます。

N子の自宅の近くの神社では、毎朝6時半にラジオNHK第1が流れ、ラジオ体操が行われています。

朝6時には開門しているこの神社は、昔から散歩がてら早朝に参拝される方が多く、宮司がラジオ体操を流してはどうかと10年ほど前に始められたそうです。今では毎日20～30人が参加され、(屋根のある場所があるので雨の日、雪の日も結構な人数が来られているとか。)これがきっかけでお友達になり定期的に食事会をされるようになった方々もおられるとのこと。



ご自宅でラジオやテレビを付けて体操をするだけでも様々な効果を得ることができますが、ご近所で開催されているラジオ体操に参加することで、さらなる効果が期待されるのではないのでしょうか？

ラジオ体操の会場までの歩行も運動時間のプラスになりますし、人との交流が増え、地域のさらなる情報を得ることができるなど、ボランティアやサークルなどの地域活動への参加にもつながりますね。



夏休みにラジオ体操に参加し、カードにはんこをもらっていたという経験があるかたも多いのではないのでしょうか？夏休みの間も子供たちの生活リズムを崩さないようにラジオ体操が開催されるという風習も残っています。

ご近所に開催場所がないか調べてみてはどうでしょうか？地域の自治会のお知らせや掲示板に掲載されていたり、このようなサイトもありますので是非参考にしてみてください。

NPO法人全国ラジオ体操連盟ホームページ
「全国のラジオ体操実施会場」

<https://www.radio-exercises.org/%E5%85%A8%E5%9B%BD%E3%81%AE%E4%BD%93%E6%93%8D%E4%BC%9A%E5%A0%B4/>



暑い季節に加えて、コロナ対策でマスクを着用される方も多いと思います。くれぐれも熱中症に気をつけて体操や外出をしてくださいね。今回はその熱中症について取り上げたいと思っています。



【参考資料】

FNNプライムオンライン2022年5月24日配信 <https://www.fnn.jp/articles/-/364000>

かんぽ生命 ラジオ体操の歴史 https://www.jp-life.japanpost.jp/radio/abt_csr_rdo_history.html

「平成25年度 ラジオ体操の実施効果に関する調査研究」(一般財団法人 簡易保険加入者協会委託調査)

NPO法人全国ラジオ体操連盟ホームページ <https://www.radio-exercises.org/>