

# ラジオ体操の歴史

NHKラジオ

2012年11月1日

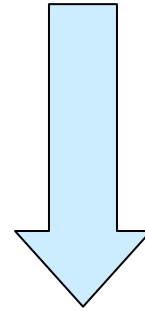
1916年(大正5年)に通信省が国営の簡易保険事業を始め、1923年(大正12年)通信省簡易保険局の猪熊監督課長が海外の保険事業の視察に派遣される。

1925年(大正14年)3月に世界初のラジオ放送による健康体操がアメリカの生命保険会社で行われる。  
7月猪熊氏が日本でラジオ放送による健康体操を紹介し、日本人の体格向上のため、「老若男女を問わず」、「誰にでも平易にできる」、「如何なる場所でもできる」ラジオ体操放送開始を提唱。(大正15年頃のラジオの普及率3%、契約者数約34万件)

1927年に国民の健康の増進等を目的とし簡易保険局がラジオ体操の実施を決定。  
1928年(昭和3年)に簡易保険局を中心に日本放送協会、文部省等の協力の下に旧ラジオ体操第一を制定。  
11月東京中央放送局からラジオ体操放送開始(朝7時から)NHK江木理一アナウンサー登場。ラジオ体操普及のため体操講演会を昭和4年末まで行う。

1929年(昭和4年)2月ラジオ体操全国放送となる。

1925年(大正14年)、アメリカの保険会社により世界初のラジオ放送による健康体操が行われた。



通信賞が国営の簡易保険所業をはじめ、アメリカの保健会社が始めた健康体操を日本でも広めようということになり

1928年(昭和3年)ラジオ体操の放送がはじまり、

1929年(昭和4年)には全国放送になった。

いま若い女性の間でラジオ体操がブームだという。TBS「はなまるマーケット」では、その人気のラジオ体操「大人のラジオ体操」が取り上げられました。

東京女子体育大学秋山エリカ教授によると、ラジオ体操は全身偏りなくどの部分の筋肉にもアプローチし古くからある運動だがよく考えられた大変科学的な体操だという。しかし、ラジオ体操を知っている人は多いが効果的な方法で出ている人は少ないという。

◆ラジオ体操をきちんと行なうと以下のような驚きの効果があるという。

- ・肩こり、腰痛、便秘の解消
- ・脂肪燃焼、セルライトを減らす効果
- ・美しいボディライン(美脚・くびれ・小尻・二の腕、背中引き締め)

大人のラジオ体操(1260円 講談社)は発売5日で15万部の発行が決定したというほどの人気。

大人のラジオ体操の著者である国立スポーツ科学センタースポーツ医学研究部 中村格子博士にその効果的なやり方が紹介されました。

ラジオ体操第一は全部で約3分、13の動きが入っており、全部行なうと全身の筋肉がくまなく動かせるという究極の全身運動だという。

