

# ラジオ体操 毎日、続けて筋肉に弾力

2013年10月19日  
朝日新聞



## ラジオ体操のコツ

- のびのびと大きく動く
- 運動の目的を意識する

体を前後に曲げる運動

上半身の力は抜く

後

あごをあげて上を見るように

前

手を腰にあてる

ひざはのばす

ラジオ体操を続けると、本当に健康になれるのだろうか。

元NHK体操指導者の長野信一さん(67)は「まず1日1回、3週間続けてみて。体に変化が起きるはず」と言う。全国各地で指導をしている長野さんのもとには、「肩こりや腰の痛みがやわらいだ」「足が丈夫になり、階段の上り下りが楽になった」「風邪を引かなくなった」などの声が寄せられる。体調が良くなったことを実感して、さらに続ける人が多いという。

「ラジオ体操第一」と「第二」を合わせたエネルギー消費量は、50〜60キロカロリーほどで、それほど高くない。それでも、全身の筋肉をまんべんなく動かすようにつくられているから、血液循環や新陳代謝が高まり、筋力アップにも効果がある。3分間の「第一」だけで13種類の運動が盛り込まれているが、これだけで体にある約6000の筋肉のうち、約400の筋肉を動かせるという。

では、体操をするときのコツは？ 長野さんによると、一番のポイントは、は

ずかしがらず、のびのびと大きく動くこと。はじめは痛くて体が思い通りに動かなかなくても、毎日続けていれば筋肉は少しずつ弾力性を取り戻す。さらに「いまだこの筋肉をのばそうとしていたか、運動の目的を意識しながら体操するとより効果が高い」という。

たとえば、体を床に向かって前に曲げるときは、もの裏や腰、背中の筋肉を伸ばしていることを意識する。後ろに体をそらすときは、おなかの筋肉を意識。内臓に刺激をあたえ、胃や腸の働きを高める効果がうまれる。逆に前曲げのときに、ひざが曲がってしまうと効果は薄れてしまう。こうしたポイントは、テレビでの放送を見ると指導者がわかりやすく解説しているのをおすすめだ。

朝のイメージが強いラジオ体操だが、いつやるのが効果的だろうか。長野さんの答えは「いつでも」だ。朝は、体を目覚めさせる効果があり、事故やけがの防止になる。午後は、疲労回復やリフレッシュ。夜は、寝る2〜3時間前に体を動かすと、適度な疲れでぐっすり眠れる。「生活パターンに合わせ、無理なく取り入れて」と助言する。

55プラスが本に。「55歳からの『一生モノ』入門」(講談社・1500円)