

# ラジオ体操 基本の「き」①

## 「ラジオ体操」基本の「き」

ラジオ体操は昭和3年に始まり、昭和26年に現行の運動内容に改変された。歴史の長い体操だが、その効果が改めて見直されている。平成21〜22年に60歳以上のラジオ体操継続者を調査した、神奈川県立保健福祉大学教授の渡部謙二さんは次のように語る。

「ラジオ体操を続けている人は、猫背のような人が少なく、姿勢のよい人が多いです。体のあらゆる筋肉を伸縮させる運動なので、均整のとれた体になり、結果、姿勢も正され、肩こりや腰痛などを防ぐ効果もあります(35ページ参照)。」

さらに血液の循環がよくなるため、高血圧や心臓病などの予防にも繋がる。ただし、それらの効果は継続によってもたらされるので、極力、続けることが大切です」

### 自分のできる範囲で続ける

ラジオ体操を行なうには、どんな点に気をつければいいのか。NHKのラジオ体操番組の指導者・多胡肇さん(45歳)に尋ねた。

「ラジオ体操には体を覚醒させる効果もあるので、できれば朝に行ないたいですね。第一と第二がありますが、50代以上には、いつでもどこでも誰でもできる。第一がお奨め。第一でも充分効果が期待できます。最初は無理せず、できる範囲で体を動かしてください。重要なのは体のどの部分をどう動かす運動なのか、そしてその効果を正しく理解することだという。それらを理解すれば、必要な動きを的確に行なえます。また、力を入れる時と抜く時を意識し、動きにメリハリをつけること。そうすることで体がほぐれ、軽快な動きが可能になります(多胡さん)。」

●解説 渡部謙二さん  
 (神奈川県立保健福祉大学教授・65歳)



→昭和22年、秋田県生まれ。専門は健康科学、身体教育など。日本運動・スポーツ科学学会理事。著書は「職場における体力・健康づくり」(労働科学研究所出版部)など。

## 血行促進と柔軟性を高め、肩こりや腰痛予防にも有効

### 「ラジオ体操第一」の主な動きとポイント

#### ① 伸びの運動 効果/背筋が伸び、猫背矯正



ポイント 両踵をつき爪先を約60度開く(基本姿勢)。足裏を床につけたまま手を軽く握り、腕を耳の真横に引き上げ脇へ下ろす。

#### ② 腕を振って脚を曲げ伸ばさず運動 効果/腕脚の筋肉がほぐれ、血行を促進する



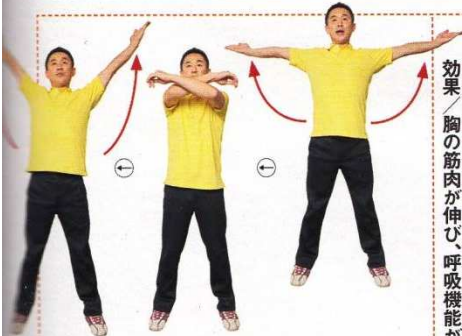
ポイント 腕に力を入れず、肩の高さに振り上げる。足元は基本姿勢からすぐに爪先立ちに。交差した腕を下ろし始める瞬間だけ踵を床につけ、すぐ爪先立ちに。

#### ③ 腕を回す運動 効果/肩関節が柔軟になる



ポイント 肘をよく伸ばし、肩を中心に大きく円を描くように腕を回す。腕を上げる時は力を入れ、下ろす時は抜く。踵は終始床につける。

#### ④ 胸を反らす運動 効果/胸の筋肉が伸び、呼吸機能が整う



ポイント まず中央写真のポーズから腕を肩の高さに振る。もう一度腕を交差させた後、腕を斜め上に振り上げて胸を反らす。



↑多胡肇さん。昭和42年、東京生まれ。平成10年より、NHKテレビ・ラジオ体操指導者。日本工業大学非常勤講師も務めている。