

今回はラジオ体操に注目！！

体育の準備体操や夏休みの課題など一度はラジオ体操をしたことがあるのではないのでしょうか。今回はラジオ体操について調べてみました。

ラジオ体操の歴史

アメリカの保険会社が健康の大切さを広めるためのサービスとして始めました。日本ではそれをモデルに当時の簡易保険局と日本生命保険会社協会、日本放送協会の三者が体操の考案を文科省に委託してつくられました。最初の放送は1928年に東京中央放送局が「国民保険体操」という名前で放送しました。これは当時の逓信省（現在の総務省、日本郵政、NTT）が国営の簡易保険事業の一環として始め、その翌年1929年に全国放送がされるようになりました。

ラジオ体操の種類

・ラジオ体操第一

老若男女問わずいつも・どこでも・だれでも取り組めることを目的に作られました。地域の広場をはじめ職場や学校の朝礼など幅広く取り組まれています。いわゆるラジオ体操というと、この第一を指すことが多いですね。

・ラジオ体操第二

体を鍛え筋力を強化することを目的とされています。筋肉や関節を柔軟にするダイナミックな運動が血行を促進し内臓の動きを活性化させる体操です。

・みんなの体操

年齢、性別、障害に関係なくできる体操という目的で作られました。当時の郵政省簡易保険局によって作られ、立位と座位の2パターンがあります。その制定に合わせてラジオ体操も座位のバージョンが作られました。

ラジオ体操の疑問

①なぜ朝なの？

都内のとある地域で夏休みラジオ体操の会（子どもの早起き大会）が起源となり、それが全国に広まり定着して“ラジオ体操＝朝”という文化が出来上がりました。夏休みのこどもの早起き問題はいつの時代も同じなのですね。



②ラジオ体操の運動量

ラジオ体操は1曲どのくらいの時間かご存知ですか？また、どのくらいの運動量になるのでしょうか。運動強度（メッツ）で計算してみました。

※運動強度（メッツ）とは、寝ている時を約1とした運動の強度を示すものです。消費カロリーを計算する際にも使用します。
消費カロリー = $\text{メッツ} \times \text{時間(H)} \times \text{体重(kg)} \times 1.05$

～ 体重50kgの人がラジオ体操を行った場合 ～
・運動強度は4メッツ ・ラジオ体操は約3分
 $4 \text{メッツ} \times 0.05 \text{時間} \times 50 \text{kg} \times 1.05 \div 10.5 \text{cal}$

カロリーだけ見てしまうとあまり運動効果を感じられないように思いますが、運動をすることで全身をくまなく動かすことで代謝向上や筋力維持、関節可動域（大きく動ける）が維持できるので、日々の習慣として取り入れるのが良いかもしれませんね。

裏面では体操の解説をします！→

体操の解説

ラジオ体操は全13項目からなっています。それぞれの動きに意味があるので意識しながら行ってみてください。



1. 伸びの運動

全身を伸ばして良い姿勢で体操が出来るように準備します。

2. 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動

手足を動かし全身の血行を良くします

3. 腕を回す運動

肩関節を動かし柔軟性を高めます。肩こりなどに効果的です。

4. 胸を反らす運動

胸郭を広げ呼吸が深く出来る様にします。猫背対策にも有効です。

5. 体を横に曲げる運動（側屈）

側屈の運動で体幹部を柔軟にします。



6. 体を前後に曲げる運動（前後屈）

腰の柔軟性を高めて腰痛予防になります。



7. 体をねじる運動

体幹部の大きな筋肉を動かし、腰痛や猫背を予防します。

8. 腕を上下に伸ばす運動

腕を勢いよく上下に動かすことで全身を緊張させ素早さと力強さを身に付けます。

9. 体を斜め下に曲げ、胸を反らす運動

前屈運動でお尻と太ももの裏を伸ばし腰痛予防と胸郭を広げ猫背予防。

10. 体を回す運動（回旋）

腰回りの筋肉を動かしほぐすと同時に体の歪みを整えます。

11. 両足で跳ぶ運動

全身を活発に動かし体の緊張を取り除きます。

12. 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動

2.と同様に全身の血行を良くします。

13. 深呼吸

ゆっくり呼吸をして体をリラックスさせます。



平成30年度 開放時間

月・火・木曜日 16:30～19:00(A)
水・金 曜日 14:40～19:00 (B)
土 曜日 12:15～17:00(C)

- ・利用終了時間は体育館の退館時間です。時間に余裕をもって行動しましょう。
- ・行事やメンテナンスで利用ができなくなる場合は掲示板等でお知らせします。
- ・トレーニングルームを利用するには利用講習会の受講が必要です。
詳細については体育館管理室までお問い合わせください。 ※講習会は要予約。

9月の開放スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
					1 休	2 休
3 10:30~ 16:00	4 10:30~ 16:00	5 10:30~ 16:00	6 休	7 休	8 休	9 休
10 10:30~ 16:00	11 10:30~ 16:00	12 10:30~ 16:00	13 10:30~ 16:00	14 B	15 C	16 休
17 休	18 A	19 B 講習会 申込開始	20 A	21 B	22 C	23 休
24 A 講習会	25 A	26 B	27 A 講習会	28 B	29 C	30 休

夏休み期間の開放

8月6日（月）～9月13日（木）

月曜～金曜日 10時30分～16時

火・木曜は教職員のみ19時まで開放しています

