

こんにちは!!

市長です

Vol.35

「ラジオ体操」

た。出席すると、年長の子どもからハンコを押してもらうのが楽しみでした。
小中学校の運動会では、今でも、開会式の後の定番でラジオ体操をします。以前は、子どもたちの夏の風物詩でしたが、最近は「大人のラジオ体操」が注目されています。
今までなんとなくやっていたラジオ体操。正しい知識を持って体操すれば、効果も絶大です。

先日、スポーツ推進委員ラジオ体操講習会に参加しました。推進委員さん28人と一緒に、県ラジオ体操連盟の指導者に講習を受けました。

ラジオ体操は、体の筋肉をまんべんなく動かす、考え抜かれた究極の全身運動です。毎朝3分で、消費カロリーは10キロほどだそうです。真剣にやると汗をかきます。ダイエツトにも、生活習慣病の予防にも、また、健康寿命の延伸にも大きな効果が期待できます。

1人ではなく、皆でやるのもっと楽しいです。皆さんも少し早起きしてラジオ体操に挑戦してみませんか。

ラジオ体操を通じて、健康都市渋川をつくっていきましよう。今日も元気に。

『それ、イッチ、ニイ、サン』

♪新しい朝が来た希望の朝だ。
喜びに胸を開け大空仰げ…♪
『ラジオ体操第一!!』
日本人なら誰でも知っているラジオ体操。子どもの頃は夏休みに広場に集まって、真っ黒に日焼けした体で眠い目をこすりながら毎朝行いました。



▼9月17日のラジオ体操講習会