

正しい動きで、効果的なラジオ体操に



市スポーツ推進委員協議会
会長 石橋 薫さん

ラジオ体操は、子どもから大人まで、誰もが知っている体操ですが、形は知っていても、正しい動きを知っている人は少ないと思います。ラジオ体操講習会では、地域の皆さんに、より効果的な体操に取り組んでもらえるよう、ラジオ体操の正しい動きや細かい注意点などを学びたいです。

今年度は、市スポーツ推進委員がラジオ体操指導員として、各地区でラジオ体操会を実施します。新たな取り組みである「ラジオ体操の普及」は、まずは事業を始め、それを継続することが大切だと思います。その中で、だんだんと市内の各地域にラジオ体操を普及していきたいです。

ラジオ体操の普及に向けた市の取り組みを紹介



～ラジオ体操指導員の養成～
ラジオ体操講習会の実施

ラジオ体操の動きには、1つ1つ目的や期待される効果があります。心身の健康に効果が期待される正しいラジオ体操を普及するため、NPO法人全国ラジオ体操連盟公認の講習会を実施します。

同連盟の指導委員を講師に迎えて行うこの講習会では、正しく効果的なラジオ体操の動きを学ぶことができます。また、受講することで、「ラジオ体操指導員」の資格を取得することができ、居住している地域を対象として、ラジオ体操普及推進活動を行うことができます。

ラジオ体操指導員の資格を取得した人と連携し、市内各地域にラジオ体操を普及するため、5月15日(土)に、市スポーツ推進委員を対象とした第1回講習会を実施します。市民向けの講習会は、10月の開催を予定しています。詳細が決まり次第、「広報しぶかわ」や市ホームページでお知らせします。

～ラジオ体操による地域交流の促進～
ラジオ体操実施事業所・ラジオ体操実施団体を支援します

より手軽にラジオ体操に取り組める環境づくりを推進するため、ラジオ体操に取り組んでいる、またはこれから取り組もうとする事業所や自治会などの任意団体に対して、ラジオ体操の実施に必要なスタートアップセットを支給し、ラジオ体操の普及や仲間づくりを支援します。

支給物資 市ラジオ体操スタートアップセット(のぼり旗、ステッカー、ラジオ体操の曲を納めたCDなど)

※申請区分により、スタートアップセットの内容は異なります

※支給には審査があります

対象 市内において、5人以上で週1回以上ラジオ体操を実施している、またはこれから実施しようとする団体

申請方法 申請書(スポーツ課または市ホームページにありますが)に必要事項を記入し、構成員名簿を添えてスポーツ課へ提出してください。申請内容の審査後、市ラジオ体操スタートアップセットを支給します

申請開始日 5月17日(月)

その他▷申請した実施予定回数の8割以上の実施率であった申請者には、表彰状を授与します

▷支給が決めた年度の翌年度に、実績報告書を提出してもらいます



市ホームページはこちら

～ラジオ体操指導員の活躍～
ラジオ体操会の実施

市内6地区において、毎週1回を目標に、ラジオ体操会を行います。今年度は、ラジオ体操講習会を受講し、ラジオ体操指導員の資格を取得した市スポーツ推進委員を指導員に、6月から開催する予定です。

なお、参加者には、参加日数に応じて景品と交換できるスタンプカードを渡します。新しい運動習慣の一つに、定期的なラジオ体操を取り入れて、心身の健康とすてきな景品を手に入れましょう。

会場や日時などの詳細は、決まり次第、「広報しぶかわ」や市ホームページでお知らせします。



ラジオ体操とは「ストレッチ」「筋力トレーニング」「有酸素運動」の3つの動きを兼ね備えた、とても効率の良い運動です。また、老若男女を問わず、誰でも、どこでも簡単にできる体操です。ラジオ体操を継続的に行うことで、体内年齢や血管年齢の若返りなど、健康寿命の延伸が期待できます。市は、ラジオ体操を行う人

ラジオ体操とは

ラジオ体操は、「ストレッチ」「筋力トレーニング」「有酸素運動」の3つの動きを兼ね備えた、とても効率の良い運動です。また、老若男女を問わず、誰でも、どこでも簡単にできる体操です。ラジオ体操を継続的に行うことで、体内年齢や血管年齢の若返りなど、健康寿命の延伸が期待できます。市は、ラジオ体操を行う人

市は、市民の健康増進や、地域交流の促進を図るため、市内全域で、ラジオ体操の普及を推進します。ラジオ体操は、骨や関節、筋肉を満遍なく動かすことができる全身運動で、体の機能向上や体力増進が期待できます。また、コロナ禍で巣ごもり生活が続いたことなどによる、さまざまなストレスを解消する手段の1つとしても、ラジオ体操の人気は高まっています。あなたに合ったスタイルで、気軽にラジオ体操を楽しんでみませんか。詳しくは、[■スポーツ課\(☎22241\)](https://www.city.shibukawa.lg.jp/sports/22241)へ。

項目	体操種別		
	ラジオ体操第一	ラジオ体操第二	みんなの体操
目的	国民の健康維持・増進		高齢化に備えた国民の健康維持
体への負担	中	大	小
対象	一般家庭など	青年層(職場など)	高齢者、障害のある人も含めた国民全体
所要時間	3分15秒程度		4分30秒程度

ラジオ体操の健康へのメリット

- ①全身運動による基礎代謝の向上・血管年齢の若返り
- ②新陳代謝の向上による脂肪燃焼・体力年齢の若返り
- ③血行促進による首や肩のこり、腰痛の予防・解消
- ④屈伸運動や跳躍運動による骨粗しょう症の予防
- ⑤目標を設定することによる活動力の向上



ラジオ体操で広げる地域の輪
ラジオ体操には、健康増進のほか、地域で声を掛け合いながら、近隣の公園などで取り組むことにより、地域の交流や絆が深まること期待できます。子どもから高齢者まで、分け隔てなく触れ合えるコミュニティケーションの場所として、幅広い世代が実践できるラジオ体操の普及に取り組み、コロナ禍で減少した地域交流の回復を目指しましょう。