

ラジオ体操の歴史

東京秋工会 会員

門脇 隆

(昭和40年土木科卒)



日本のラジオ体操の歴史は余り知られていない話ですが、1925年(大正14年)アメリカ合衆国のメトロポリタン生命保険会社により健康増進と衛生思想の啓蒙を図る目的で考案されたものです。日本では3年後の1928年(昭和3年)に「国民健康体操」として制定されました。ラジオ体操は、これまで実に84年間(平成24年現在)もの長き期間を国民に愛され、親しまれて来ました。

- 昭和 3年11月 通信省簡易保険局は、昭和天皇即位の記念として「国民保健体操」という名称で制定しNHKラジオ体操で開始
- 昭和14年11月 ラジオ体操、第一・第二・第三を制定する
- 昭和22年 9月 ラジオ体操の放送を一時中止する
- 昭和27年 6月 ラジオ体操の放送(新ラジオ体操の第一・第二)を開始する
- 昭和28年 7月 夏期巡回ラジオ体操会を開始
- 昭和32年10月 テレビ体操の放送を開始
- 昭和37年 3月 全国ラジオ体操連盟を結成
- 昭和37年10月 100万人ラジオ体操祭が開始される
- 昭和53年10月 ブラジルでラジオ体操会が発足(ペルーでも開始され南米日系社会で流行する)
- 平成11年 9月 国連の国際高齢者年と共に「みんなの体操」を制定する

小学生の夏休みには、藤山一郎さんのラジオ体操の歌が流れると自然に体が動き、寝ぼけまなこでぞろぞろと集まっていました。上級生を中心に「ラジオ体操会」と呼ばれ、町内会の保護者も交えて心地よい汗を流したものでした(終了後、冷たいキャンデーや駄菓子、皆勤賞としてノート・鉛筆を頂き嬉しかった記憶が残っている)。

戦後の1953年(昭和28年)から再び夏期巡回ラジオ体操が開始されましたが、この起源は1930年(昭和5年)に神田万世橋署の巡査が「子供たちが夏休みを健康で楽しく過ごせるように」と千代田区神田佐久間町の佐久間公園で「早起きラジオ体操会」を実施したからだと言われています。なお、佐久間公園には記念碑も建てられています。

ラジオ体操は、体をまんべんなく動かすように出来ているため、毎日続ける事で、血液の循環が促進され、加齢からきている肩こりや腰痛、姿勢の改善などにも大いに役に立つと思います(東京秋工会のゴルフ愛好者には推薦します)。

平成21年神奈川県立保健福祉大学の調査報告書「ラジオ体操が身体機能に与える影響についての調査研究」によると、ラジオ体操を継続的に続けると「十三種類の運動によって全身を動かし、日常生活の基本となる歩行能力や身体の筋肉を維持することに大変良い影響を与える」とされています。具体的な効果としては柔軟性の維持・向上、平衡機能の維持・向上の他、血液循環の促進により高血圧の予防に繋がることも報告されています。

ラジオ体操に慣れてきたら、ウォーキングや筋肉トレーニングなどプラスアルファの運動を付け加えると、より多くの運動効果も期待できます。更に精神面でも効果が有り、ラジオ体操を習慣にしている人には「精神的健康者」が多いそうです。

近年は高学歴志向や夜型生活などで子供達が野外で遊ばなくなり、早朝のラジオ体操への参加が減少しているようです。学校でのラジオ体操も利用率が減り、今後の普及活動が重要かと思われます。日本の夏の風物詩の一つとしてラジオ体操をみんなの力で守って行きたいものです。

補償コンサルタント・一級建築士事務所



株式会社 **償 研**

代表取締役 **池田 昌憲** (昭和47年建築科卒)

本 社 / 〒010-0062 秋田市牛島東2丁目1番30号
TEL. 018-884-0966 ・ FAX. 018-825-0903
E-mail : main@shoken.tv

GUITARIST

ギタリスト



いわみやひろし
岩見谷 洋志

(昭和41年電気科卒)

クラシックギター演奏・教授

〒211-0025 川崎市中原区木月4-18-19
TEL&FAX 044(433)2931
<http://www1.newweb.ne.jp/wb/iwamiya/>