

『ラジオ体操』というと、夏休みを思い浮かべる方が多いと思いますが健康のため季節を問わず実施されている方もいるのではないかと思います。そこで、今回はラジオ体操の効果などについてご紹介します。

★ラジオ体操の手軽さが凄い！

ラジオ体操の歴史は古く、遡ること90年前の1928年(昭和3年)に、NHKで放送が開始されています。健康ブームに流されやすい

さ」にあるといえます。老若男女問わず、誰でも、どこでも直ぐにできる“手軽さがラジオ体操の魅力！”です。

- ① たったの3分！正確には、ラジオ体操第一：3分11秒 少し難易度の上がる第二：3分30秒！
- ② まとまった時間がなかなか取れない現代人には、ぴったりの身体活動！
- ③ 自宅で行うなら着替える必要もないし、雨が降っても大丈夫！
- ④ 道具を買い揃える必要も無く、お金も掛からない！



★ラジオ体操第一(13種類)の動きが凄い！「ラジオ体操の動きとその目的は下記の通りです。」

ラジオ体操の動き

運動の目的

- 1 背伸びをする
- 2 腕を振って脚を曲げ伸ばす
- 3 腕を回す
- 4 胸を反らす
- 5 体を横に曲げる
- 6 体を前後に曲げる
- 7 体をねじる
- 8 腕を上下に伸ばす
- 9 体を斜め下に曲げ、胸を反らす
- 10 体を回す
- 11 両脚で跳ぶ
- 12 腕を振って脚を曲げ伸ばす
- 13 深呼吸する

- 良い運動姿勢をつくる
- 全身の血行を促進する
- 肩コリや首筋の疲れを取る
- 胸の圧迫を取り除き、呼吸機能を促進させる
- 背骨を柔軟にする
体の横の筋肉を伸ばして、消化器官の働きを促進する
- 腰椎部の柔軟性を高めて腰部の圧迫を防ぎ、腰痛を予防する
- 胴体の主要な筋肉を伸ばし、背骨を柔軟にし、腰部の圧迫を除く
- 全身を緊張させ、素早さと力強さを身につける
- おしりから脚の後ろ側の筋肉を伸ばし、腰の圧迫を取り除く
胸部を広げる
- 腰の周りの筋肉を伸ばし、圧迫を取り除いて、背骨を柔軟にする
- 全身の血行を良くし、体の緊張をときほぐす
- 全身の血行を促進する
- 体を平常時の状態に戻す



上記を見ても判る通り、ラジオ体操はたった3分という短い時間の中で、全身をまんべんなく動かせるよう考えて作られています。全国ラジオ体操連盟のホームページには“毎日続けることで、加齢や生活の偏りなどが主な原因となる体のきしみを取り除き、人間本来がもっている機能をもとの状態に戻し、維持する効果があります”と記されています。

ラジオ体操は、短い時間ながらも普通に歩くより強い活動量です！一定の身体活動量を保つことは生活習慣病を予防・改善し、健康の維持や介護予防に効果的です！手軽にできますので、チャレンジしてはいかがでしょうか！