

特集 ラジオ体操 ～正しくやって健康増進～



昭和 35 年頃のラジオ体操の様子
(札幌市公文書館所蔵)

ラジオ体操のはじまり

「ラジオ体操」は、株式会社かんぽ生命保険の前身である逓信省簡易保険局が、昭和 3 年に「国民保健体操」として制定。初めて全国に放送されました。

日本放送協会のラジオ放送で広く普及するとともに、昭和 5 年には東京神田で「夏休み早起きラジオ体操会」が始まり全国に広がりました。

体操の内容も昭和 26 年から翌年にかけて「ラジオ体操第 1・第 2」として再構成され、誰でも気軽に実践できる運動として、80 年以上が経った現在も多くの方に親しまれています。

ラジオ体操の意義と現状

国民の健康増進を目的に、手軽にできる健康法として制定された「ラジオ体操」ですが、現在も正しい動作で、本来の健康増進を目的とした体操となっているのでしょうか。

今回は、手軽な健康法としての原点に立ち返るべく「ラジオ体操第 1」の 1 番から 13 番の運動のうち特に間違えやすい、肘やかかと、指先の動きに着目し、今まで以上に筋肉や内臓に刺激を与えることができる運動、ポイントについて整理してみました。

ラジオ体操第 1 の



ポイント

① 伸びの運動

② 腕を振って足を曲げ伸ばす運動

腕の振りに合わせて足の屈伸とかかとの上げ下ろしを十分に行いましょう！！



BAD!!



GOOD!!

肘を伸ばしたまま腕を振る
ポイント

腕と脚の筋肉を刺激して全身の血行を促進します

かかとは腕を横から振り下ろす時だけ下ろしそれ以外は上げたまま
ポイント

③ 腕を回す運動

肘をよく伸ばし、肩を中心に大きく円を描くように腕を回し、肩を柔らかくしましょう！！



BAD!!



GOOD!!

肩関節の柔軟性を高め、肩こりや首すじの疲れを取ります

④ 胸をそらす運動

肘を伸ばしたまま腕を回すようにする
ポイント

⑤ 体を横に曲げる運動

開脚姿勢で、腰を動かさず腕を振り上げます。肘を曲げず顔の前に出ないように真横に曲げましょう！！

BAD!!



肘を曲げないように気をつけながら耳の横にくるポイント
ように腕を振り上げる



GOOD!!

内臓を刺激して消化器の働きを促進します

⑥ 体を前後に曲げる運動

⑦ 体をねじる運動

⑧ 体を上下に伸ばす運動

腕を曲げた時はわきを締め、上に伸ばした時は肩幅で指先まで伸ばし、かかとを高く上げるようにしましょう！！



BAD!!



GOOD!!

わきは締めるポイント

全身を緊張させて素早さと力強さを身に付けます

⑨ 体を斜め下に曲げ、胸をそらす運動

⑩ 体を回す運動

肘を曲げないようにしながら腕の振り回しをよく使い、上体を特に横から後ろに大きく回すようにしましょう！！

BAD!!



GOOD!!

肘を曲げないように気をつけながら上体を大きく回す
ポイント

腰の悪いくせや圧迫を取り除く効果があります

⑪ 両足で跳ぶ運動

⑫ 腕を振って足を曲げ伸ばす運動

⑬ 深呼吸の運動

最後に

いかがでしたか？今回はラジオ体操で特に注意すべきポイントについてご紹介しましたが、これまでしっかりとできていましたか？

今回の内容を参考にして、鏡などで自分の姿勢を確認しながらやってみるのも良いのではないのでしょうか。

今回、ご紹介した点を踏まえ、伸ばすところはしっかり伸ばし、曲げるところはしっかりと曲げ、気軽にできるラジオ体操を活用して、普段動かしていない筋肉や関節に刺激を与えて、健康の維持、体力の増進につなげていきましょう。

