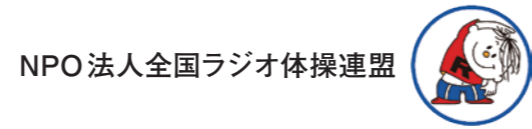


5 ラジオ体操って何?



青山 敏彦
AOYAMA Toshihiko

NPO 法人全国ラジオ体操連盟
理事長

あの音楽が流れると日本人の誰もが身体を動かしてしまうラジオ体操。国民保健体操としてはじまったラジオ体操は、どのように広められていったのか。ラジオ体操のそれぞれの動きが持つ健康づくりの効果だけでなく、心の健康づくりの効果を紹介する。

ラジオ体操の発端

ラジオ体操は「いつでも、どこでも、だれでも」をキーワードに国民保健体操として1928（昭和3）年に通信省簡易保健局（現在の株式会社かんぽ生命）が策定し、NHKラジオの電波に乗って広められました。今なお多くの国民に愛好され、2018（平成30）年には90年を迎える国民の遺産ともいえる創造物です。その証として日本人の誰もが「あの曲を耳にすると体が反応してしまう」と語られます。明確に記憶になくとも、誰もがどこかで体験をしているのが、このラジオ体操ではないでしょうか。

このようなラジオ体操を、現代社会においてより一層有効に活用し、生活の中で役立つよう働きかけているのが、NPO法人全国ラジオ体操連盟です。それにはより多くの人々に実施して頂くこと、即ち普及の役割を果たすことこそが基本と考えています。皆様に、より快適で安心して日々を過ごせる健康づくりを手助けできる内容を持ったラジオ体操をお届けすることです。その役割を果たすには、秀れたラジオ体操指導者を育成する必要があります。

そこで12年前からラジオ体操指導者資格制度を設

けて、全国に多くの指導者を育成して参りました。そして2016（平成28）年現在、1・2級指導士有資格者は合わせて16,696名を数えるに至っており、今年も全国26カ所（春・秋）にて指導者育成を進めているところです。少子高齢化を迎えた今日、健康を希求する人々のニーズは日々高まっており、ラジオ体操に向けられる注目も増加してきています。それ故に、連盟も年を追うごとに活動の場が広がっています。

ラジオ体操がなぜ健康に役立つのか

国民健康体操と名づけ発足したラジオ体操故に、身体に良い効果をもたらすことは当然要求されるものでしょう。そこで健康を保持するのに必要とされる基礎的要因を2点挙げて考えます。

1点目はラジオ体操と良い姿勢づくりであり、2点目は運動習慣による代謝活動の促進です。1点目のラジオ体操と姿勢づくりは、できるだけ具体的に進めるために、一般に最もよく知られている第1体操を例に挙げ、解説してみたいと思います。ラジオ体操第1は13種類の

運動で構成されています。そのうち姿勢づくりに働きかける運動は5種類あり、それは、1、4、5、6、7番目の運動です。

1番目は背伸びの運動です。腕で上、脚で下へと引き伸ばし、かがみ傾向にある背骨を正し、脊椎間を広げるねらいがあります。

4番目は胸の運動、胸を広げる運動です。腕を振ったり挙げたりして胸の伸展と収縮をしますが、実際は後側にある肩甲骨を動かすことが最も重要であり、胸郭を広げ円背を正すのに効率が良い運動なのです。肩甲骨を後側へ引くと日常前傾している肩が正常に戻り、肩や首周りの筋肉の緊張を緩める役割を果たしてくれます。もちろん、胸郭への働きも正されてくるのです。

5番目は体を横にまげる運動（体側屈運動）です。腕の振りを使って肋骨で囲まれた胸郭部分を動かして、悪癖や固まりを最も起こしやすい背骨の手入れをしようとする運動です。背骨の疾患とされている「猫背」や「側弯」等は胸郭部で発生するのが一般です。故に4番の運動と合わせ、体側部の運動を継続して行うことこそ良



写真1 毎年、春と秋に開催している「指導者講習会」

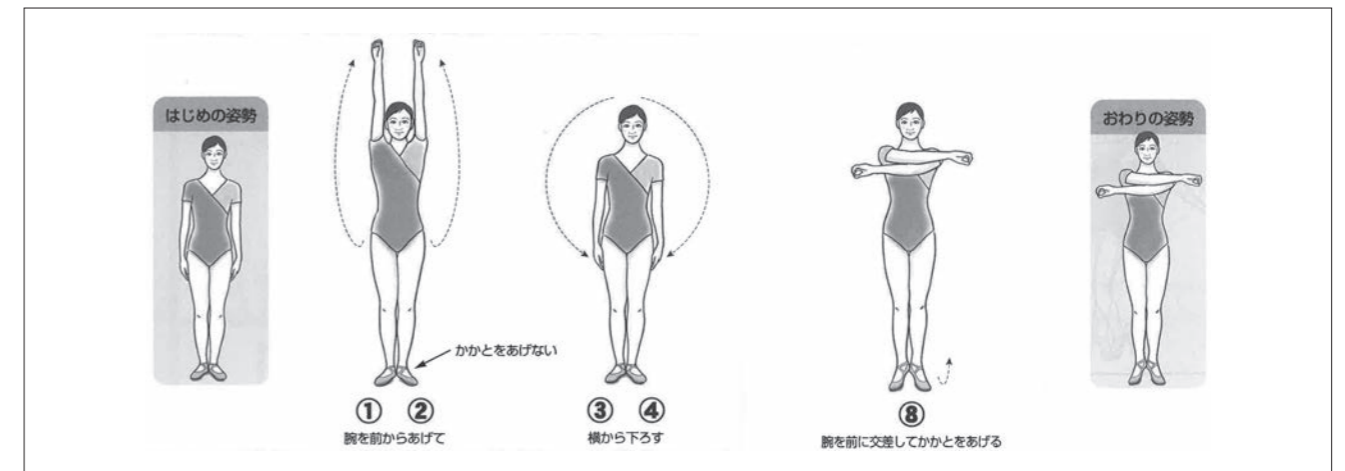


図1 ラジオ体操第1 伸びの運動（1番目）

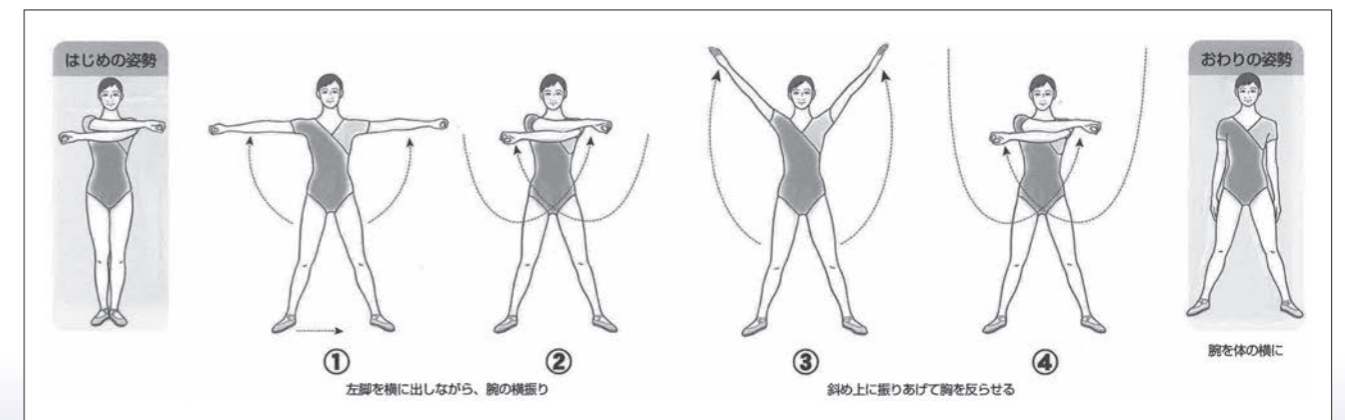


図2 ラジオ体操第1 胸を反らす運動（4番目）

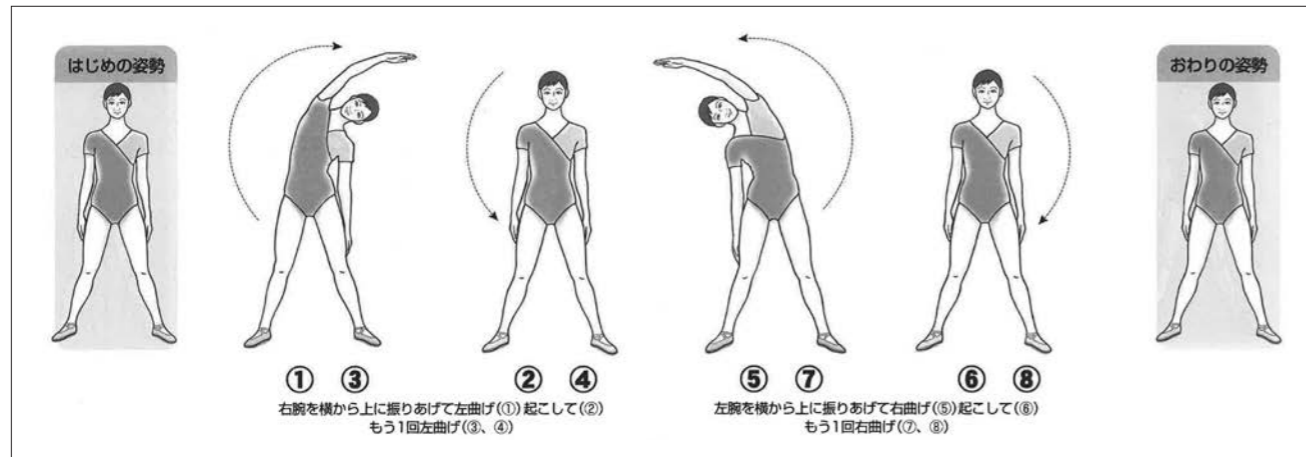


図3 ラジオ体操第1 体を横に曲げる運動(5番目)

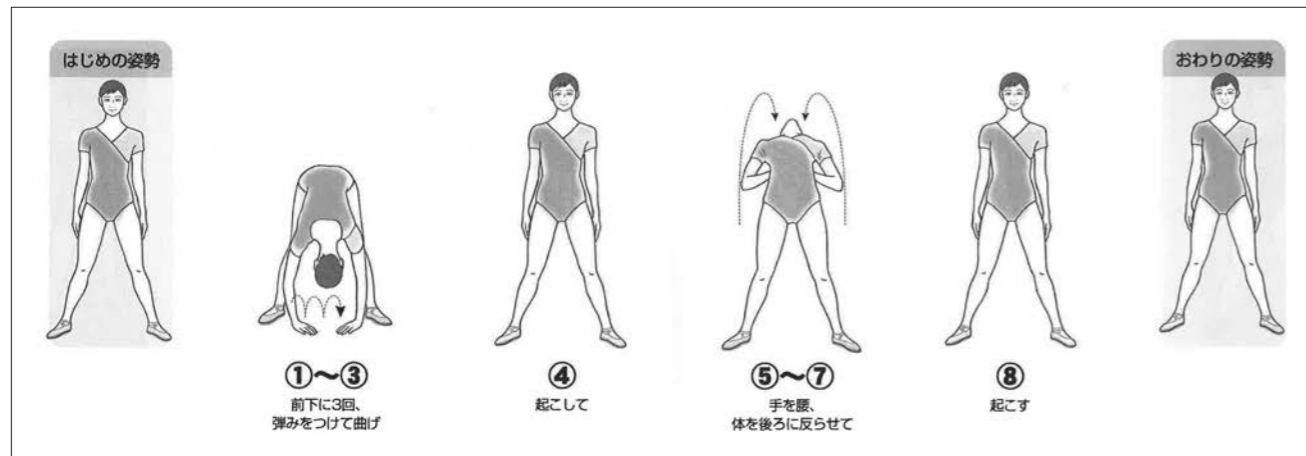


図4 ラジオ体操第1 体を前後に曲げる運動(6番目)

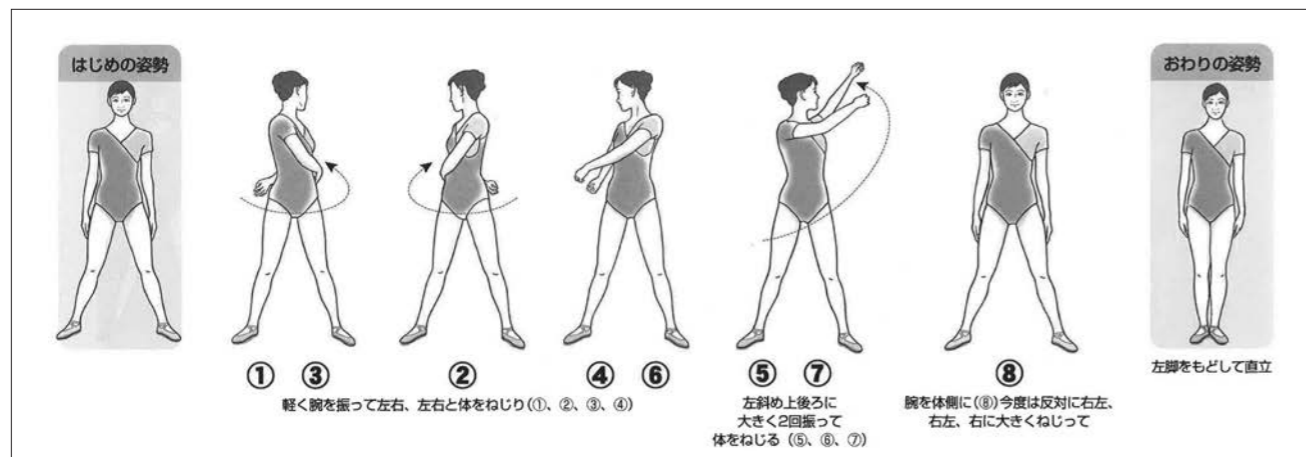


図5 ラジオ体操第1 体をねじる運動(7番目)

い姿勢づくりになるのです。

6番目は体の前後まげ運動で、7番目は体のねじり運動です。体を支えている脊柱の骨(椎骨)は24の動く骨でつくられています。その脊柱は前後に曲がり、横方向へねじることもできるのです。しかし、偏りのある動きや運動不足等によって、脊柱の極所(特に腰椎部)に異常

が起こりやすくなってきます。脊柱は全24の骨でバランスを保って、力の分散が図られていれば故障は起こりにくいのですが、1カ所に力が加わると故障が起こります。そこで日頃より「たわみ」や「ねじり」の可動性を保ち、しなやかに対応しておくことが必要です。加えて、動かさないでいると、^か骨化が起^こり、骨が脆くなった

り椎間が狭くなり、神経を圧迫する現象を発生させることにもなります。形の良い姿勢のみではなく、しなやかな姿勢づくりにもラジオ体操は役目を有しています。

5つの第1体操の例を挙げ、姿勢との関連を記しましたが、通常のラジオ放送にのって実施していると、第2体操でも同様の運動を行うことになり、姿勢づくりの成果が一層進められます。

ラジオ体操で新陳代謝を高めよう

人は体内に意図的に働かせる筋肉を650個持っていると言われています。これらの筋肉はラジオ体操第1を実施すると、およそ70%(400個)程度を働かせているとされ、全身の筋肉群をほぼ使っていると言えます。体内の筋肉が働けば、エネルギーが使われ熱が発生し栄養が消化されます。即ち代謝活動が行われるのです。ラジオ体操第1は3分間余りの軽快な運動形態であるため、大きな栄養消費には繋がりませんが、体幹から末梢まで均等に動かし、効率よくエネルギー交替作用を実施する役目を担っています。

ラジオ体操で新陳代謝効果をねらっているのは、分量ではなく継続して行う習慣運動によって、体内に各種栄養素の沈着を防ぐことが重要と考えているからです。ラジオ体操では無理なく体を隅々まで動かして、エネルギーを交替させ習慣化させて行くと、人体の基礎代謝が10~15%程度増加するとされています。運動習慣が健康保持に大切であることは周知されていますが、実践はかなり困難となります。身体の仕組みを上手に活用し、全身を使つての運動がラジオ体操です。基本の運動と位置づけて行えば、その効果は期待できるものと考えます。

ラジオ体操で心の健康づくり

ラジオ体操は身体の健康に寄与すると同時に、心の健康づくりにおいても大きな役割を担っていると考えられ、その報告も多くされています。人によっては心への働きかけのほうが大きい、と報告される方が少なくないのです。

一般に朝6時30分のNHKの放送に合わせた体操実施のため、皆さんは6時頃より体操場所に集まって来られ、その場の清掃から始まります。ゴミやカン拾いに始まり、掃き目を付け、あたかも心を清めているかの如くの心くばりで会場づくりをして、その後みんなでラジオ



写真2 気温-20℃の旭川雪まつりでの「耐寒ラジオ体操・みんなの体操会」

体操を行います。それは、ごく自然に来た人から行われ、体操愛好家一人ひとりが自らの体へのウォームアップのようにも受け取れますが、日々の健康への感謝や清らかな心の場づくりをし、そこで朝の体操で集まった人々との心のつながりを持って、楽しもうとする思いが滲み出ている感じがするのです。

10分間の体操の会も、このような形になると広がりも大きくなり、種々の働きかけを自分にも他人にも作り出せることとなります。また体操を実施した後、新鮮な心身で対話の花が咲く場が多く持たれます。

体操の終了時間はおよそ6時45分になります。時間に余裕のある人は、近くの街角に立ち学童の通学補助を行うグループも全国に数多くあります。交通安全への働きかけは勿論ですが、地区社会の人々と子供達の交流が薄くなりつつあるといわれている中で、朝の通学路で「おはようございます」の声かけを相互に交わすことは、知らず知らずの間に絆が作られてきていることになるのです。

ラジオ体操の実施

朝の6時に始められるラジオ体操の場も、種々の展開を地域ごとで有しており、現代社会でその意義を果たしていると感じています。ラジオ体操はそれ自体役割を果たしているものと、媒体的役割を有し広く活用できるものと、大きく二つの目的を持って広めたいと考えています。

短絡的にラジオ体操の効用を述べましたが「言うは易し行は難し」です。ラジオ体操は「自主的に行う」「即効性がないため継続して行う」「常に新鮮な気持ちで行う」の条件で実施いただくことを希望いたします。