

TOPIC
3

第3回

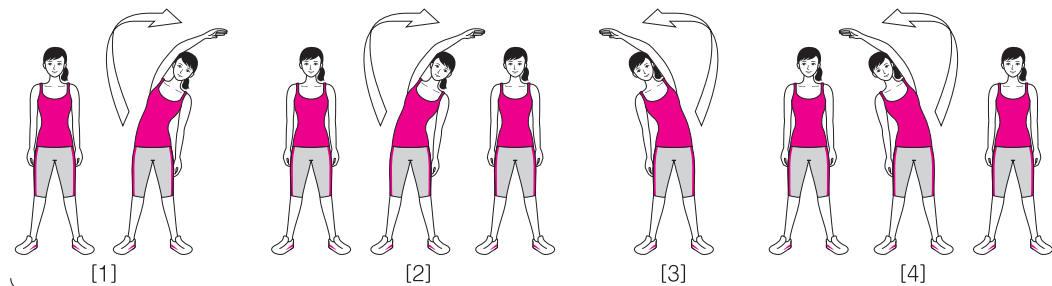
長野先生のラジオ体操 ワンポイントレッスン



プロフィール
長野 信一(ながの しんいち)
'46年東京生まれ。'69年日本体育大学卒業。財団法人日本レクリエーション協会・指導部にて、レクリエーション指導者の育成、検定・プログラム開発に努める。
'81年NHKテレビ・ラジオ体操指導者として出演・放送を続け、また全国の企業・団体等への講演・指導をおこなっている。現在、日本体操研究所所長、ラジオ体操・みんなの体操指導者。

今日のポイント

体を横に曲げる運動



2回繰り返す

ポイント

- 腕は横から上に振り上げる。
- 腕は耳の上にくるように。
- わき腹の筋肉を伸ばす。
- 胸の側部から首にかけてを、真横に曲げる。

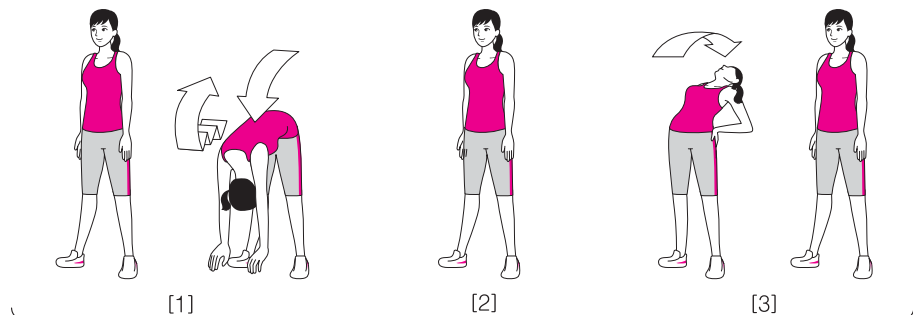
効果

横曲げで背骨を柔軟にする。
わき腹の筋肉を伸ばすため、消化器官の働きを促進する。

アドバイス

腕が真横でなく、前方に曲がっていないか、また姿勢が前かがみになっていないか注意しましょう。

体を前後に曲げる運動



2回繰り返す

ポイント

- [1]の動作
○上体の力を抜く。
- 息を止めない。
- [3]の動作
○視線は後ろに。
- 両手で腰を前に押し出すようにする。
- ゆっくり反らしながら息を吐く。

アドバイス

上体を反るときに、上半身や首に力が入って、頭が上がらないように意識しましょう。

効果

腰椎部の柔軟性を高め、腰部の圧迫を除くため、腰痛予防になる。

長野先生
からの一言

最近では、普段の生活や仕事で体を動かす機会が少ないのに、高カロリーでおいしいものを食べたり、飲んだりする機会が増え、体に余分な脂肪を残してしまう方が多くいます。それが原因で「メタボリックシンドローム」になる方も年々増加。高齢者の多い日本にとって、このことは社会問題になっています。背骨周りに効果の高いラジオ体操は、もともと疲労回復、リフレッシュを目的としてはじまりましたが、メタボリックシンドロームを予防する意味でも注目されています。正しい体操を心がけ、筋肉量をできるだけ減らさない生活や、体を動かす機会を作る意識をもつことが重要です。

○みんなでラジオ体操 第3号 2014年3月発行
発行：株式会社 かんぽ生命保険広報部
住所：〒100-8798 東京都千代田区霞が関一丁目3番2号
電話：03-3504-4411（日本郵政グループ代表番号）

みんな で ラジオ 体操



第3号

<ラジオ体操坊や>
ラジオ体操の
アイドルキャラクター

平成26年度

TOPIC
1

夏期巡回・特別巡回ラジオ体操・ みんなの体操会を実施します

平成26年度の夏期巡回・特別巡回ラジオ体操・みんなの体操会の開催日程、実施会場をお知らせいたします。お近くの方はぜひお気軽にご参加ください！

北海道・東北 地域

日程	曜日	都道府県	会場
7月23日	水	北海道安平町	安平町追分公民館駐車場
7月24日	木	北海道当麻町	当麻町立当麻小学校グラウンド
7月29日	火	北海道紋別市	紋別市運動公園内陸上競技場
7月31日	木	山形県小国町	小国町立小国小学校グラウンド
8月6日	水	岩手県宮古市	宮古市民総合体育館駐車場
8月7日	木	福島県棚倉町	棚倉運動広場
8月8日	金	宮城県白石市	白石市文化体育活動センター駐車場
8月9日	土	青森県平内町	平内町営陸上競技場
10月5日	日	北海道長万部町	ふれあい公園

北陸・東海・近畿 地域

日程	曜日	都道府県	会場
6月1日	日	富山県滑川市	滑川市スポーツ・健康の森公園陸上競技場
8月3日	日	兵庫県神戸市	神戸総合運動公園ユニバー記念競技場
8月4日	月	岐阜県羽島市	羽島市立竹鼻中学校屋外運動場
8月5日	火	石川県加賀市	加賀市陸上競技場
8月16日	土	三重県亀山市	亀山市西野公園運動広場
8月17日	日	静岡県伊豆の国市	伊豆の国市菰山運動公園多目的広場
8月18日	月	愛知県蒲郡市	蒲郡市立中央小学校グラウンド
8月19日	火	奈良県大和郡山市	大和郡山市総合公園施設市営球場
8月20日	水	福井県永平寺町	永平寺町松岡河川公園
8月25日	月	兵庫県たつの市	新宮宮内遺跡
8月26日	火	大阪府河内長野市	河内長野市赤峰市民広場
8月27日	水	和歌山県上富田町	上富田スポーツセンター
9月28日	日	滋賀県甲賀市	甲賀市甲南グラウンド

*8月3日の兵庫県神戸市は、1000万人ラジオ体操・みんなの体操祭として開催します。

中国・四国・九州・沖縄 地域

日程	曜日	都道府県	会場
5月25日	日	愛知県犬山市	羽黒中央公園
7月6日	日	山口県下関市	下関市営下関陸上競技場
7月21日	月	徳島県石井町	石井町飯尾川公園
7月22日	火	愛媛県西条市	西条市東予運動公園球技場
7月25日	金	鹿児島県南九州市	南九州市知覧平和公園陸上競技場
7月26日	土	大分県中津市	大貞総合運動公園
7月27日	日	熊本県上天草市	上天草市松島総合運動公園陸上競技場
7月28日	月	沖縄県宜野湾市	宜野湾湾浜公園多目的広場
8月11日	月	島根県安来市	安来市立十神小学校グラウンド
8月12日	火	鳥取県智頭町	智頭町立智頭小学校グラウンド
8月13日	水	岡山県吉備中央町	かもがわ総合スポーツ公園野球場
8月14日	木	広島県東広島市	東広島運動公園多目的広場
8月21日	木	福岡県行橋市	中山グラウンド
8月22日	金	福岡県うきは市	うきは市吉井体育センターグラウンド
8月23日	土	長崎県五島市	五島市中央公園陸上競技場
9月21日	日	高知県須崎市	須崎市立須崎小学校グラウンド
10月12日	日	宮崎県串間市	串間市総合運動公園陸上競技場

※雨天の場合は会場が変わります。
詳細はかんぽ生命のホームページにてご確認ください。



昨年の様子（兵庫県）



TOPIC 2

ラジオ体操 with me

2014年1月16日(木)に開催されたNPO法人
東京都ラジオ体操連盟主催のラジオ体操
指導者講習会の会場を訪問しました。

そこで、参加された皆さまに講習会の感想、
ラジオ体操への思いについてお聞きしました。



私たち夫婦の健康の源です！

毎日の習慣であるウォーキングをしていたところ、ラジオ体操に出会いました。最初は一人で参加していましたが、主人が定年を迎えてからは、毎朝梅干しとお茶を飲んでからラジオ体操に一緒に出掛けます。体操を終え、帰宅してから楽しく朝食をいただき、規則正しい生活を心がける。これが私たち夫婦2人の健康の源となっています。



ラジオ体操歴25年
小野口 伊都子さん
(67歳)

明るい声に励まされて今も続けられています！

ラジオ体操を始めて12年たちますが、ある時から主人が病から車椅子生活になり、ショックで体操に行けなくなりました。鬱々とした気持ちで道を歩いていると体操をやっている人たちがいて、後ろの方でやらせていただきました。「体操をやりますね、動きで分かりますよ」。その明るい声に励まされ、また体操を続けようと思うことができました。



ラジオ体操歴12年
千葉 キヨエさん
(69歳)

みんなに正しいラジオ体操を教えて健康になってもらいたい！

あるとき町内でラジオ体操を教える役割をいただきまして、「みんなの前に立つからにはきちんとしたものを教えなきゃだめだ」と思い講習会の門を叩きました。毎回違う発見があり、参加するたび今までの私は何をしていたんだろうと思います。ラジオ体操は正しい体操ができると、参加した方々の気持ちのいい表情を見ることができます。それがやりがいですね。みなさんがもっと健康な生活を送れるように、ますます指導員として自分を磨いていきたいです。



ラジオ体操歴4年
打越 恭男さん
(45歳)

ラジオ体操を愛しています！

妻と一緒に始めたラジオ体操は、今から約15年も前のこと。最近では、ラジオ体操の1級指導士をやらせてもらっていますが、正しいラジオ体操を周りに広めようとする、何よりラジオ体操を愛していないと務まりません。自分のために始めたラジオ体操が、一人でも多くの方の人生に役立ち、地域の活性化につながっていると思うと嬉しいです。



ラジオ体操歴15年
青木 和幸さん
(83歳)

健康な体で仕事を続けることができます！

私は自治体や公益団体にコンサルタントをやっています。この仕事はなによりも心身ともに健康でないと務まりません。こうやって今でも仕事を続けられているのは、全てラジオ体操のおかげだと思っています。朝も「今日もラジオ体操がある」と思うと自然と起きられて、生活習慣も改善されたので、体調を崩すことなく仕事が続けられています。



ラジオ体操歴 3年
寺嶋 均さん
(78歳)

今も仕事を続けられているのは、ラジオ体操のおかげです！

年も取って来たので、最初は自己流で体操をしていたんです。けれどもあるとき、ウォーキングの会に参加していたら、偶然ラジオ体操と出会ったんです。ちょっとやってみようかな、と始めてから25年。ほとんど毎日ラジオ体操をしています。体操自体が自分に合っていたのか、すごく楽しくて挫折することは今までありませんでした。おかげでまだ仕事も続けられています。お医者さんのお世話にもならず、まだまだ元気です。



ラジオ体操歴25年
木戸 清乃さん
(69歳)

日々、成長している自分を感じます！

心臓の手術を受けてから、リハビリのために始めたのがラジオ体操。最初は動けることに喜びを感じ、感謝の日々でしたが、今では2級の指導士にも合格し、ラジオ体操を通して成長している自分を感じます。講習会に参加した時は「ラジオ体操ってこんな体操だったの」と衝撃を受けましたが、正しいラジオ体操をすることで、身体に痛いところもなくなりました。



ラジオ体操歴3年
野田 蓮江さん
(70歳)