

みんなで ラジオ体操



「第53回 1000万人ラジオ体操・みんなの体操祭」が神戸で開催されました!

「1000万人ラジオ体操・みんなの体操祭」は、ラジオ体操最大のイベントとして1962年から毎年1回実施しています。今年度は2014年8月3日(日)に兵庫県神戸市の神戸総合運動公園ユニバー記念競技場で開催。地元アメフトチームのチアリーダーによるパフォーマンスショーや地元高等学校による和太鼓演奏なども行われて大盛況でした。



参加者の Voice 声

兵庫県
より参加

約8000人にも上る
参加者のエネルギーに驚きました!

両親と祖父母を誘って参加しました。全国から集まったたくさんの人たちと広い会場でいうラジオ体操はすごく気持ちよかったです。2歳から通っている地域のラジオ体操は1000回を達成。今は2000回が目標です。



写真左から
尾崎 勝康 さん(56歳)
尚子 さん(53歳)
文香 さん(12歳)
齋信 繁珍 さん(79歳)
玲子 さん(76歳)

兵庫県
より参加

たくさんの仲間たちと
気持ちのいい汗がかけました。

5000回達成を記念して家内と一緒に参加しました。みんなで楽しく体を動かし、いい汗がかけました。80代の今も健康で病気からの回復も早く、ラジオ体操を続けていて本当によかったです。



写真左から
中矢 節子 さん(79歳)
博 さん(83歳)

健康管理に、地域の活性化に、
これからも続けていきたい。

広島県
より参加

会場は大勢の人で活気にあふれていましたね。地域のラジオ体操は健康管理だけでなく、一人暮らしのお年寄りとのコミュニケーションを図るよい機会にもなっています。1万回達成を目標にこれからも頑張ります。



牧平 律夫 さん(80歳)



平成26年度ラジオ体操優良団体等 全国表彰式典が開催されました！



受賞おめでとうございます！

2014年8月3日（日）、「第53回1000万人ラジオ体操・みんなの体操祭」に引き続き、ラジオ体操優良団体等表彰の全国表彰式典が、兵庫県神戸市のANAクラウンプラザホテル神戸で実施されました。このたび栄誉に輝いた方々にお伺いした、ラジオ体操への熱い想いをお伝えします。

個人
受賞

岡本 一雄

87歳

北海道
ラジオ体操歴34年

夏休みに限らず、子どもに限らず。

立派な賞をいただけて、たいへん光栄です。遠軽町では夏休みが短いので、ラジオ体操カードは通年のものを用意して、子どもはもちろん大人にもできるだけ長く続けるように呼びかけています。ただ、正しいやり方を知らない人がまだ多いので、現在は地元での指導者講習会の開催準備を進めているところです。



団体
受賞

菅原 雅子

69歳

熊本県 長洲ひまわり幼稚園
ラジオ体操歴36年

子どもたちのやる気を伸ばす！

このたびの受賞には、園のみんなが大喜びです。園児のやる気を伸ばすために、園ではクラスごとにラジオ体操の「チャンピオン」を決めて、表彰しています。おかげさまで園児の体力や運動能力が高まり、けがや病気が少なくなって、全員が跳び箱8段を跳べるようになって卒園することが誇りです。



個人
受賞

安彦 桂子

67歳

宮城県
ラジオ体操歴43年

体との対話で、若々しく健康に。

先輩方に励まされながらラジオ体操の普及・発展に取り組んできた年月を評価していただいて、感無量です。指導の際にいつも言っているのは、「毎朝の体操で、体との対話をしましょう」ということ。続ければ続けるほど若々しく健康になれることを、これからも皆さんにアピールしていきたいです。



個人
受賞

柳田 利夫

65歳

栃木県
ラジオ体操歴28年

栃木県全体をもっと元気にしたい。

今は受賞の喜びでいっぱいです。栃木県ラジオ体操連盟の会長として小学校、幼稚園を中心に普及活動をしておりませんが、最初は4、5名しかいなかった参加者が2年ほどの間に150名くらいになった小学校もあります。今後もより多くの県民が、元気で健やかに生活できるように指導を続けていきたいです。



★全国表彰受賞者のご紹介★ (個人名は、敬称を略して掲載しています。)

団体部門(10団体)

東京都 杉並区ラジオ体操連盟
神奈川県 戸部公園ラジオ体操協会
新潟県 三幸製菓株式会社
福井県 硝和硝子株式会社
兵庫県 さくら健康クラブ
和歌山県 紀州ファスナー工業株式会社 和歌山工場
鳥取県 学校法人米子自動車学校
高知県 西部体操愛好会
熊本県 学校法人有明中央学園 長洲ひまわり幼稚園
沖縄県 沖縄トヨタ自動車株式会社

個人部門(5名)

北海道 岡本 一雄 (おかもと かずお)
宮城県 安彦 桂子 (あひこ けいこ)
栃木県 柳田 利夫 (やなぎだ としお)
東京都 澤本 孝代 (さわもと たかよ)
静岡県 浦田 志信 (うらた しのぶ)



指導士の想い

新たに1級、2級の指導士の資格を取得された方をご紹介します。

支えてくれた先生、仲間、親に感謝。

青柳 久実 (山梨県)
37歳/ラジオ体操歴30年

1級
ラジオ体操
指導士
認定



Q. 取得のきっかけは？

家族全員がラジオ体操をしているラジオ体操一家に育ったので、子どものころから自然にラジオ体操に行っていました。そこで教えていた指導者の方にとっても憧れていました。その方のようになりたいと思ったのが、指導士の資格を取ろうと思ったきっかけです。

Q. 合格に向けてご苦労されたことは？

今回の認定試験に臨むために、周りの指導士の方や、全国表彰を受けたこともある父に自分のラジオ体操をチェックしてもらったり、勤務している高齢者施設で介護予防にラジオ体操を取り入れたりして努力しました。その甲斐あって合格できたときには、お世話になったみんなからとても喜んでもらえました。

Q. 今後の目標は？

これからもより多くの方に、ラジオ体操のよさと正しいやり方を、楽しく教えていきたいと思っています。



正しいラジオ体操をより多くの人に。

藤田 千代子 (香川県)
62歳/ラジオ体操歴40年

2級
ラジオ体操
指導士
認定



Q. 取得のきっかけは？

香川県で初めての2級指導士になりました。2年前まで高校の体育の教員をしていたのですが、新任で赴任した学校がラジオ体操の指導を積極的に行っており、それ以来ずっと授業でラジオ体操の指導をしてきました。

これまでの指導法が間違っていなかったか気になっていたの、再確認するために研修会に参加。その際に指導士の資格も取ろうと思いました。

Q. 合格に向けてご苦労されたことは？

今回の認定試験では、テレビでちらりと見る程度だった「みんなの体操」で、曲と動きを合わせることにとても苦労しましたが、無事に合格することができてよかったです。

Q. 今後の目標は？

ラジオ体操の正しいやり方を子どもから大人まで、そしてこれからますます増えていくお年寄りにもしっかりと伝えていくために、日々努力してまいります。





楽しく体操が
できました

ラジオ体操 小学校出張授業



「第53回1000万人ラジオ体操・みんなの体操祭」のイベントとして、神戸市の小学校4校で出張授業を実施。NHKテレビ・ラジオ体操講師の西川佳克さん、アシスタントの松下亜実さん、ピアノ演奏の加藤由美子さんにラジオ体操第一を丁寧に指導いただきました。

151名
が参加!

神戸市立 小寺小学校

開催日：2014年7月9日(水)



運動会や冬場の駆け足の準備体操としてラジオ体操を実施している同校。松下さんの模範演技に「自分の知っているラジオ体操とは違うところがあった」「動きが速く感じた」と児童も驚いた様子。西川先生と松下さんも児童の輪に入って指導していただき、最初は緊張していた児童も体がほぐれ、最後は笑顔で授業を終えました。

155名
が参加!

神戸市立 神の谷小学校

開催日：2014年7月9日(水)



地元地域で模範になるようにラジオ体操を覚えたいという児童に対して、まず松下さんがラジオ体操第一の模範演技を披露。目を輝かせながらその様子を見た児童からは「指先まで伸ばしていてすごい」「運動会でやっているのとまったく違う」という感想が聞かれました。児童からは「今日の授業を今後生かしていきたい」というお礼の言葉があり、最後は元気な声で授業を終えました。

98名
が参加!

神戸市立 西落合小学校

開催日：2014年7月10日(木)



地元地域でラジオ体操に参加している児童も多数いる同校。西川先生からは「基本姿勢」「力を入れるところと抜くところ」「かかとの上げおろしと脚の曲げ伸ばし」のラジオ体操第一のポイントについて丁寧に指導していただきました。松下さんの模範演技を見た児童からは「動きがキビキビしている」「姿勢のよさに驚いた」との声が上がり、一生懸命授業に取り組んでいました。

308名
が参加!

神戸市立 東町小学校

開催日：2014年7月10日(木)



松下さんの模範演技には「体力を使って難しそう」「すごく格好よかった」といった感想が聞かれ、西川先生のラジオ体操第一のポイントを押さえた丁寧に指導にみんな汗を流しながら取り組んでいました。ピアノ演奏の加藤先生からは「ピアノも一緒に体操しているんですよ」というお話もあり、ピアノ生演奏での体操指導に楽しそうに体を動かしていました。

編集後記

今回は「第53回1000万人ラジオ体操・みんなの体操祭」に参加された方や全国表彰を受賞された方のインタビューをお届けしましたが、いかがでしたか？実は台風の影響で、前日から雨・雨・雨。この日のために1年以上前から準備をしてきた私たちは、かなりドキドキだったんです。でも、なんと開催の3時間前に奇跡的に雨が止み、そして終了と同時にまた雨が降り出しました。来場いただいた方々に全てのイベントを楽しんでいただけて本当によかったです。(編集担当 矢島)

『みんなラジ』では、皆さんがラジオ体操を楽しむ様子をご紹介させていただき
たいと思っています。写真やお手紙など、どしどしお寄せください!



※当社は、法令等で定める場合を除き、あらかじめご本人の同意を得ることなく、個人情報を第三者へ提供することはいたしません。また、当社は、お客さまの個人情報を共同利用させていただく場合には、法令等で定める必要事項をあらかじめご通知、または公表させていただいたうえで実施いたします。投稿記事・写真の著作権、管理権、その他の権利は株式会社 かんぽ生命に帰属します。また、投稿記事・写真はご返却しかねます。なお、投稿写真は第三者の権利を侵害していないものにしてください。

みんなでラジオ体操 第4号 2014年9月発行 発行：株式会社 かんぽ生命保険広報部 次号は3月発行(年2回発行)

右記宛先にて
投稿受付中!

住所：〒100-8798 東京都千代田区霞が関一丁目3番2号
「かんぽ生命広報部 みんなでラジオ体操編集係」
電話：03-3504-4411 (日本郵政グループ代表番号)

○かんぽ生命 ラジオ体操・みんなの体操ページ

かんぽ生命 ラジオ体操

検索