

ラジオ体操®

特集!

第57回1000万人ラジオ体操・
みんなの体操祭 in 倉敷

第5回 全国小学校
ラジオ体操コンクール表彰式



かんぽくんがゆく!
ラジオ体操
最前線

- 豪華ゲストが登場!
ラジオ体操制定90周年記念イベントレポート
- かんぽくんが大人気の保育園を突撃訪問!
- テクノロジーで進化するラジオ体操
- 日本のビジネスの中心で体操ブーム到来!?

かんぽくんがゆく！ ラジオ体操最前線



ラジオ体操制定 90周年記念イベントを 特別レポート！

「11月1日ラジオ体操の日」制定＆映画「体操しようよ」特別協賛イベントが開催されました。小池百合子 東京都知事、映画「体操しようよ」より菊地健雄監督、キャストのきたろうさんといった豪華な顔ぶれに加え、かんぽ生命より植平社長も登壇したイベントの様様をご紹介します。(以下、敬称略)

同じ時間・場所で、同じ体操を思い思いにする。
その風景はとても映画的だなと思った。

人生100年時代へ。
今こそ見直したい、ラジオ体操の魅力。

植平：今年でラジオ体操は制定90周年を迎えました。皆さんも子どもの時からラジオ体操には親しまれていましたか？

菊地：私は小学生の時、もらえる文房具を楽しみにやっていましたね。

小池：私もハンコを貯めてお菓子をもらった記憶があります。大人になってからも雑司が谷の霊園で体操していたのですが、地域の人が自然と集まって、体操が終わると自然にさよならする。それだけで不思議と地域の絆が自然に結ばれていくのだなと感じています。

きたろう：今はみんなスマホをいじって、人と人が会わなくなってくる中、自分の地域のある場所に行くと、人がいる、友達がいるっていうだけでうれしいものですね。

菊地：今回映画を撮ることになった理由のひとつも、それぞれの暮らしがある中で、同じ時間に自然と集まって、思い思いに同じ体操をしている。その風景はとても映画的でいいなと思ったからです。

植平：映画では、日本の高齢社会における地域コミュニティのあり方や、家族のあり方が、笑いあり、涙ありで描かれていました。ラジオ体操のさらなる普及推進につながるだけでなく、ラジオ体操が日本の健康づくりに貢献できるのだと、改めて感じましたね。

小池：いつでも、どこでも、子どもからおじいちゃんおばあちゃんと世代を超えて親しむことができる。そして健康になる。こんな体操ってないと思います。

きたろう：僕は映画の中でラジオ体操会の会長役を務めました。会長ということで、プロの指導員にご指導いただいたのですが、一番下手で。ラジオ体操って、ちゃんとやると筋肉を使ってすごくいい運動になるんですよね。でも僕は、適当に楽しくやることを大切にしようと思いました(笑)。

菊地：映画を撮ることで、皆さんがおっしゃられたようなラジオ体操の魅力を再発見しました。映画をきっかけに、またラジオ体操をやるうかな、という人が増えるとうれしいですね。

小池：いつでも、どこでも、誰にでもできて、健康になる、そして絆をつくる。東京都としても、ラジオ体操を2020年の東京オリンピック・パラリンピックに向けて、存分に活かしていきたいと思います。

植平：人生100年時代と超高齢化社会。いかに健康なまま生きられるかが課題になっています。かんぽ生命としましても、これからもラジオ体操のさらなる普及推進に努めてまいります。



品川区ラジオ体操連盟会長
照井英里子さん

日本のビジネスの中心 東京 丸の内でもラジオ体操開催中！

ビジネス街の就業者の方にも気軽に運動習慣をつけてもらおうと思い、丸の内ラジオ体操をスタートしました。お昼休みの時間帯に定期的に「丸の内ラジオ体操」を行っています。今では丸の内、有楽町の2会場で毎回200名近い方が参加され、「気分転換になっていい！ 懐かしい！」とご好評いただいています。働く場所ですリフレッシュしていただくことで、街への愛着も持っていただけるのでは、と思っております。



イチ、ニ、

上手にラジオ体操できるかな!? かんぽくんが保育園を訪問！



かんぽくんと
ワンポイントレッスン！

ラジオ体操を幼児から!? 東京都世田谷区の大人気保育園
「ロハスキッズ・センター クローバー」でお伺いしました。

ロハスキッズセンター 小野寺亜子先生



—みんな上手に体操ができていましたね。

幼児期は、まだ言葉を理解して体を動かすことが難しいのですが、ラジオ体操は音で覚えられるので、勝手に体が動くみたいです。音もやわらかく、区切りもわかりやすく、一曲やれば体のすべてを動かせる。しかも短いから子どもたちも飽きない。保育園での朝の習慣にすることで自然と身につくし、一日のいいスタートになっていると思います。

—さまざまな新しい教育を取り入れられる中、なぜラジオ体操を？

当保育園では、アーティストを招いたアートプログラムなど、子どもたちの心を育むためのものなら何でも積極的に取り入れています。そういった中、ラジオ体操は昔ならではの体操ですね。日々実感しているのは、昔ながらの遊びで私たちが好きだったものは、結局子どもたちも大好きなんです。私たち大人も体が自然と覚えていて、自然と教えたくなりますしね。教育面でも、年長さんが年少さんに教えたり、年長さんはもっとマスターしようと夢中になったり。子どもたちの協調性を育てるアイテムとして重宝しています。今日はかんぽくんとともに体操できて、特にみんな笑顔でしたね(笑)。



テクノロジーの力で、 あなたのラジオ体操が進化する！



正しい体操がもっと気軽に、楽しく身につく時代へ。
ラジオ体操採点システムの開発者・甲南大学 田中教授を直撃！

甲南大学知能情報学部 田中 雅博 教授



自分の体操と
お手本が映る！



—ラジオ体操採点システムの仕組みについて教えてください。

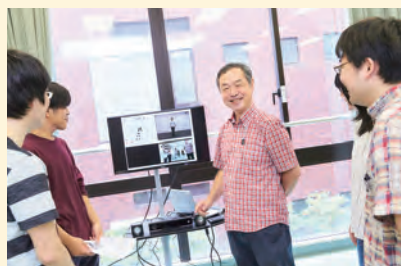
このシステムは、ラジオ体操をしている方の14カ所の関節の動き・角度をセンサーで読み取り、採点します。基準は、モニターに映るラジオ体操指導員が行うお手本に合わせて、正しい動きができているかどうか。正しい動きを覚えながら、上達することができます。

—テクノロジーを活用したラジオ体操。その魅力は何でしょう？

点数が上がるまで、上手にできるまで、お手本と自分を見比べながら何度でも繰り返し体操ができます。お手本は文句を言いませんから(笑)。最近は学校でラジオ体操を習っていない方もいると聞きます。そんな方でもスムーズにマスターできるのではないのでしょうか。

—楽しみながら体操に取り組みそうですね。

高齢者やお子さんには、特に楽しんでいただけています。カラオケの採点のように、点数にこだわって熱中される方も多いですね。子どもと久しぶりに体操するお父さんもいて、みなさん楽しんでます。ラジオ体操に限らず、テクノロジーの活用による健康増進に加え、気軽に運動を楽しむ機会が増えていくといいですね。



「第57回1000万人ラジオ体操・みんなの体操祭」が岡山県倉敷市で開催されました！

1962年から続く、ラジオ体操関係最大のイベント。

2018年は、8月5日（日）に岡山県倉敷市の水島緑地福田公園 野球場で開催。当日は、夏らしい晴天のもと、お子さまからご年配の方まで約5000人の方にお集まりいただき、一緒に体操を行いました。豪雨災害の影響により、開催が危ぶまれましたが、体操祭の様子はNHKのテレビ・ラジオを通じて、全国そして海外に放送され、復興に向けて立ち上がる倉敷の元気を発信しました。



NHK体操指導の鈴木先生のご指導の下、気持ちの良い汗を流しました。

かんぽくんも元気に参加。みんなと一緒にラジオ体操を行いました。

体操の後は、倉敷翠松高等学校ダンス部による元気いっぱいのパフォーマンスがスタート！



お楽しみ抽せん会では、岡山シーガルのバレーボール選手が登場！

地元水島灘 源平太鼓の皆さまによる迫力ある演奏で、会場は大いに盛り上がりしました。

倉敷市ブースでは、平成30年7月豪雨災害義援金を受付。たくさんの温かいご支援が寄せられていました。

2019年は、「1000万人ラジオ体操・みんなの体操祭」東京開催決定！

2020年のオリンピック・パラリンピック大会の開催地・東京で、「第58回1000万人ラジオ体操・みんなの体操祭」の開催が決定しました。東京都では、「ラジオ体操でニッポンを一つにする」をコンセプトに、全国にラジオ体操の実施を呼びかけています。皆さまのご参加、お待ちしております！

場所 駒沢オリンピック公園総合運動場陸上競技場
荒天時／駒沢オリンピック公園総合運動場体育館

日時 2019年7月28日（日）
5:50開会（4:30開場）～8:00閉会

NHK総合テレビ・ラジオ第1で全国生中継！ 6:30～6:45

入場無料
参加者に記念品を
プレゼント

詳細については
こちらから▼



※数に限りがあります。



「平成30年度ラジオ体操優良団体等 全国表彰式典・祝賀会」開催

2018年8月5日（日）、倉敷国際ホテルにてラジオ体操の普及奨励に寄与した功績の著しい団体または個人への表彰を行いました。



受賞者名一覧（順不同・敬称略）

団体（7団体）

長野県	テクノエクセル株式会社
富山県	株式会社中西電気
兵庫県	王子すみれ会
鳥取県	株式会社井木組
山口県	金子運送有限会社
徳島県	石井町ラジオ体操会
長崎県	高瀬建設株式会社

個人（7名）

北海道	志和 秀春
青森県	長内 禎子
千葉県	田島 節子
東京都	大澤 俊
東京都	今井 要一
山梨県	土屋 直
静岡県	内田 一郎

ラジオ体操出席 カードの歴史 1952-2018

※掲載されている広告商品は、現在発売されていないものもございます。



「第5回 全国小学校
ラジオ体操コンクール」
入賞チーム決定！



受賞おめでとうございます！



全国約650チームの中から選ばれた、入賞チーム＆学校をご紹介します！

本コンクールは、多くの小学生の皆さまに元気にラジオ体操を楽しんでいただく機会を増やし、健康増進および児童の育成にお役立ていただくことを目的として開催しています。

おめでとう！



3代目ラジオ体操広め大使

埼玉県 三郷市立彦成小学校



みんなで成し遂げた2連覇！
これからも全国のお手本となるよう頑張りたい。

「絶対2連覇するんだ！」とみんなで頑張りました。ジャンプをはじめ、細かい動きのタイミングまでそろえるために、チームみなさんでお互いを見合って練習したところがよかったと思います。家族からも「すごいね」「頑張ったね」と一緒に喜び、祝福してくれました。全国のお手本となるよう、これからも努力し続けて、3連覇をしたいです。

3代目ラジオ体操広め大使 メンバー児童一同

子どもたちの「2連覇したい」という強い気持ちを受けてのぞんだ練習。停滞して気持ちも下がってしまった時もありましたが、子どもたち同士でアドバイスし合うなど、たくさんの成長も見られました。子どもたちと優勝を分かち合えて、本当に本当にうれしかったです。



チーム代表
谷口 菜摘 先生



新和クラブ ラジオ体操愛好会

埼玉県 三郷市立新和小学校

みんなの動きがそろって、
こんなに気持ちいいんだと発見がありました。

はじめは何で動きがそろわないとダメなんだろう、と思っていました。でも、自分たちの動きを見たり、練習を続けたりすることで、みんながそろって気持ちよさに気づきました。毎朝早起きした練習は、1日が気持ちよかったです。これからも毎朝の体操に取り組んで、新和小を元気いっぱい学校にしたいです。

新和クラブラジオ体操愛好会 メンバー児童一同



情熱大門18

愛知県 岡崎市立大門小学校

みんなで短い時間で
集中して勝ち取った銅賞です！

今年はあまり練習時間が取れなかったのですが、短い時間で集中して取り組みました。去年は表情が固かったのが、今年は笑顔を意識してのびのび体操ができました。今後とも毎朝ラジオ体操を実践していきたいです。

情熱大門18 メンバー児童一同



総務大臣賞

埼玉県 三郷市立
八木郷小学校のみなさん

日ごろからラジオ体操を通じて地域との交流を深め、ラジオ体操の普及推進に積極的に取り組んでいる学校へ贈られる賞です。



文部科学大臣賞

広島県 北広島町立
大朝小学校のみなさん

日ごろからラジオ体操を通じた子どもの健全育成に取り組み、また、子どもたちがラジオ体操の正しい動きをお互いに教え合うなど、学年の垣根を越え、一丸となって取り組んでいる学校に贈られる賞です。

優秀賞

(優秀賞に順位はありません)

鷹野小♪エンジョイ♪ラジオ体操隊
埼玉県 三郷市立鷹野小学校

ラジオ体操隊HIKOKITO
埼玉県 三郷市立彦糸小学校

4代目 ラジオ体操広め隊
埼玉県 三郷市立八木郷小学校

チーム蒲南魂
愛知県 蒲郡市立蒲郡南部小学校

五代目美土里グリーンピース
広島県 安芸高田市立美土里小学校

渡町体操Girls
大分県 佐伯市立渡町台小学校

増田Smilies
鹿児島県 中種子町立増田小学校

敢闘賞

(敢闘賞に順位はありません)

逆川体操クラブ
栃木県 茂木町立逆川小学校

ラジオ体操やり隊
埼玉県 川越市立泉小学校

高州ラジオ体操ファミリー
埼玉県 三郷市立高州小学校

初代ラジオ体操ワセダーズ
埼玉県 三郷市立早稲田小学校

KAWARAグリーンフレンズ
富山県 高岡市立川原小学校

咸新ラジオ体操キッズ6
福井県 敦賀市立咸新小学校

脇小ラジオ体操広め隊チームW
岐阜県 多治見市立脇の島小学校

高森台48 チームGirls
愛知県 春日井市立高森台小学校

高森台48 チームT
愛知県 春日井市立高森台小学校

歌島小ドリームチーム
大阪府 大阪市立歌島小学校

三成つ子 ラジオ体操隊
島根県 奥出雲町立三成小学校

チャレンジレインボーブリッジチーム
広島県 安芸高田市立船佐小学校

美土里もーりーず
広島県 安芸高田市立美土里小学校

向原小 M11(エムイレブン)
広島県 安芸高田市立向原小学校

ラピスラズリ23
長崎県 川棚町立小串小学校

かんぽ生命特別賞

(かんぽ生命特別賞に順位はありません)

滝沢小学校
北海道 上ノ国町立滝沢小学校

錦織小学校1・2年
宮城県 登米市立錦織小学校

ぜんしん
福島県 中島村立滑津小学校

1年東組
群馬県 明和町立明和東小学校

「一生懸命が格好良い」第十小学校
東京都 東大和市立第十小学校

都田小つーちゃんチーム
神奈川県 横浜市立都田小学校

そよくんチーム
神奈川県 横浜市立森東小学校

川東
新潟県 五泉市立川東小学校

ラジオたいそうレンジャー
長野県 長野市立芹田小学校

ラジオ体操 基本の「キ」
富山県 南砺市立福光南部小学校

チーム にこにこ2(ツー)
愛知県 愛知県立豊川特別支援学校小学部

西小5-1女子
大阪府 寝屋川市立西小学校

元気いっぱい2年生
奈良県 橿原市立香久山小学校

パーフェクト15(フィフティーン)
和歌山県 広川町立津木小学校

川中西小ラジオ体操流刺隊
山口県 下関市立川中西小学校

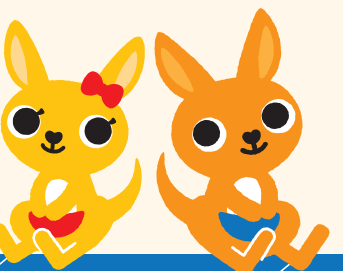
こもぶちキッズ
愛媛県 宇和島市立蔭淵小学校

にじいろガールズ
長崎県 平戸市立平戸小学校

黒石原支援学校 小学部 I II 課程
熊本県 熊本県立黒石原支援学校

チーム知根つ子
鹿児島県 奄美市立知根小学校

トナッキーず
沖縄県 渡名喜村立渡名喜小学校



2019年度「巡回ラジオ体操・みんなの体操会」の

開催地が決定しました！

2019年度巡回ラジオ体操・みんなの体操会の開催日程
および開催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。

詳細については
こちらから▼



日程	曜日	住所	晴天会場
5/12	日	北海道北斗市	北斗市運動公園多目的広場
5/26	日	広島県安芸高田市	吉田運動公園グラウンド
6/2	日	大阪府東大阪市	東大阪市花園ラグビー場前 噴水広場
6/16	日	茨城県那珂市	那珂総合公園 多目的広場
6/30	日	宮城県大郷町	大郷町野球場
7/7	日	福井県勝山市	勝山市立野向小学校グラウンド
7/20	土	東京都墨田区	錦糸公園野球場
7/21	日	沖縄県南大東村	南大東村ふれあい広場
7/22	月	福岡県田川市	こがねが丘陸上競技場
7/23	火	佐賀県上峰町	上峰町立上峰小学校グラウンド
7/24	水	山梨県甲府市	甲府市緑が丘 スポーツ公園競技場
7/25	木	鹿児島県南さつま市	加世田運動公園陸上競技場
7/26	金	宮崎県新富町	新富町総合文化公園中央広場
7/27	土	北海道中頓別町	中頓別町立中頓別小学校 グラウンド
7/28	日	東京都世田谷区	駒沢オリンピック公園総合運動場 陸上競技場
7/29	月	福島県桑折町	桑折町ふれあい公園
7/30	火	山形県米沢市	米沢市営人工芝 サッカーフィールド
7/31	水	青森県三戸町	関根ふれあい公園
8/1	木	北海道網走市	網走市営陸上競技場
8/2	金	栃木県下野市	下野市大松山運動公園陸上競技場
8/3	土	静岡県袋井市	小笠山総合運動公園 エコスタジアム前エントランス広場
8/4	日	群馬県甘楽町	甘楽町陸上競技場
8/5	月	富山県富山市	富山県富岩運河環水公園親水広場
8/6	火	石川県羽咋市	羽咋市立羽咋中学校グラウンド
8/7	水	愛知県弥富市	弥富市文化広場市民グラウンド
8/8	木	岩手県二戸市	二戸市シビックセンター 多目的広場
8/9	金	秋田県にかほ市	にかほ市象潟グラウンド

日程	曜日	住所	晴天会場
8/10	土	新潟県新潟市	西総合スポーツセンター 多目的広場
8/11	日祝	北海道蘭越町	蘭越町総合運動公園野球場
8/12	月休	鳥取県湯梨浜町	ハワイ夢広場
8/13	火	広島県三次市	みよし運動公園陸上競技場
8/14	水	大分県佐伯市	佐伯市弥生スポーツ公園 多目的グラウンド
8/15	木	熊本県玉名市	玉名市桃田運動公園運動広場 (金栗記念広場)
8/16	金	長崎県大村市	ミライon 図書館駐車場
8/17	土	島根県浜田市	浜田市陸上競技場
8/18	日	山口県長門市	長門市総合公園芝生広場
8/19	月	大阪府河南町	河南町立総合運動場
8/20	火	滋賀県甲賀市	甲賀市甲南グラウンド
8/21	水	神奈川県大和市	大和スポーツセンター 競技場
8/22	木	東京都葛飾区	葛飾区奥戸総合スポーツセンター 陸上競技場
8/23	金	埼玉県行田市	行田市総合公園第2自由広場
8/24	土	徳島県板野町	町民スポーツガーデン
8/25	日	高知県南国市	南国市立大篠小学校グラウンド
8/26	月	愛媛県松野町	道の駅虹の森公園まつの
8/27	火	千葉県館山市	館山市立館山小学校グラウンド
8/28	水	岐阜県揖斐川町	揖斐川健康広場ビッグランド
8/29	木	兵庫県朝来市	兵庫県立和田山高等学校 グラウンド
8/30	金	奈良県田原本町	唐古・鍵遺跡史跡公園
8/31	土	京都府京都市	岡崎公園
9/8	日	長野県下條村	下條村立下條中学校グラウンド
9/15	日	静岡県富士宮市	富士宮市芝川スポーツ広場
9/29	日	埼玉県加須市	加須市民運動公園
10/6	日	沖縄県与那原町	与那古浜公園

*青色の部分は特別巡回です。

発行：株式会社かんぽ生命保険 広報部

〒100-8794 東京都千代田区大手町2-3-1 大手町プレイスウエストタワー
TEL 03-3477-0111 (日本郵政グループ代表番号)

※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。※本誌の記事・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保険に帰属します。

ラジオ体操®

第12号

2019年3月発行

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