

# ちょこっと チャレンジ!

ラジオ体操 編

子どもから高齢者まで、誰もが気軽に行えるラジオ体操。単なる準備運動かと思いきや、実は理にかなったエクササイズとも言われているのです。今号では、正しいラジオ体操に読者モデルがチャレンジします。

教えてくれたのはこの人!



1級ラジオ体操指導士  
当山倫子さん

今回の はじめてさん



読者モデル  
田中美華さん

## ラジオ体操ってどんな体操?



80年以上もの間、たくさんの人に親しまれている体操で、第一と第二があります。第一は、老若男女問わず誰もができてことにポイントを置いており、第二は第一より動きがダイナミックで、筋力強化を目的としています。昔は第三もあったらしく、京都にある大学の教授が復刻し、音源を収録したCDを発売したことが、一時期話題になりました。この幻の第三は、脳のトレーニングになりそうなほど複雑でハードな動きだったので、普及しなかったと言われています。

## どんな効果があるの?

正しくラジオ体操をすると、体の筋肉をまんべんなく動かすことになるので、全身の血行が良くなります。左右対称の動きが多く、体のバランスを整えてくれますよ。また、しっかりと呼吸をすることで自律神経の乱れが改善するとも言われています。公園などで行っているラジオ体操に参加すれば、人と話すきっかけになり、高齢の方にとっては毎朝のラジオ体操が認知症予防になっているという話もよく聞きますね。

## ラジオ体操まとめ知識

### タカラジェンヌもラジオ体操に夢中!?

ラジオ体操の普及に取り組むかんぼ生命が宝塚歌劇団雪組を訪問し、ラジオ体操のレッスンを行いました。男役の望海風斗さんは、全国ラジオ体操連盟公認のラジオ体操指導員資格を取得。雪組メンバーが華麗にラジオ体操をする様子や、望海さんによる雪組メンバーへのレッスンの模様は、かんぼ生命のホームページで見ることができます。



写真提供:  
株式会社かんぼ生命保険

かんぼ生命ドリームシアター

### ラジオ体操を競い合う!?

甲南大学知能情報学部 田中雅博研究室が、ラジオ体操を採点するシステム「ラジオ体操バトル」を開発しました。専用の機械の前で体操をすると、「リズムに合っているか」、「ひじやひざの曲げ伸ばしがきちんと行われているか」などをコンピューターで分析し、0~100点で点数化して競い合います。神戸市内で開かれるイベントなどで不定期に実施しているので、下記からチェックしてみてください。



Facebookで

気軽に  
チャレンジ!

## 阪急・阪神沿線ハイキング・ウォーキング情報

7月9日(日) 雨天中止

一般向き

### 第4回 朝日・六甲ケーブルハイキング

六甲山上のビューポイントとパワースポットを周遊。ロマンあふれる巨石群や、六甲山カンツリーハウスのローズウォークに咲き誇るバラを訪ねて歩こう。

※当日は美化清掃活動を行います。

【集 合 場 所】六甲ケーブル六甲山上駅  
【集 合 時 間】9:30(出発時間は10:00)  
※9:40発までの六甲ケーブルに乗車

【お問い合わせ】☎078・861・5288(六甲ケーブル下駅)  
※当日の中止・決行は朝6:30以降、上記にお問い合わせください。



バラの小径「ローズウォーク」

8月9日(水) 雨天中止

一般向き

### 阪急ハイキング ウィークデーシリーズ 中山観音星下り お参りナイトハイキング 米谷高原・中山寺コース

夜に清荒神参道から中山寺を目指すハイキング。中山寺へこの日にお参りすると、4万6千日お参りしたのと同じ功德があると伝えられている。

※懐中電灯を必ずご持参ください。

【集 合 場 所】阪急清荒神駅前  
【集 合 時 間】18:00~18:30  
【お問い合わせ】☎06・6373・5326(阪急電鉄 ハイキング担当/9:30~17:30、土・日曜・祝日は休)  
※当日の中止・決行のお問い合わせ(15:00以降)☎06・6373・5656(自動応答)、阪急電鉄ホームページ内でもご案内します。



中山寺・奥の院

## 体験してみました!

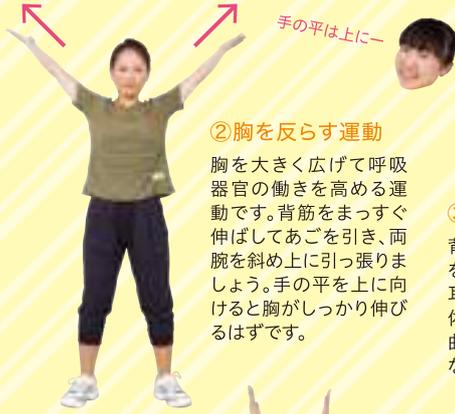
普段、あまり運動をしていないという田中さんが、1級ラジオ体操指導士の当山さんに正しい動き方や動作の意味を教えてもらいながら、本気のラジオ体操に挑戦しました。



### ①伸びの運動

全身の筋肉を伸ばす運動です。ラジオ体操の最初の運動で、姿勢づくりの役割もあります。かかとを地面につけたまま、手は上、足は下と、上下に引っ張る感じで背中を伸ばします。

かかとは地面につけたまま!



### ②胸を反らす運動

胸を大きく広げて呼吸器官の働きを高める運動です。背筋をまっすぐ伸ばしてあごを引き、両腕を斜め上に引っ張りましょう。手の平を上に向けてと胸がしっかり伸びるはずですよ。

手の平は上へ



### ③体を横に曲げる運動

背骨の可動域を広げ、姿勢を良くする運動です。腕が耳の真横にくるように上げ、体を引き上げながら真横に曲げます。腕が顔の前にならないように注意しましょう。

脇腹が伸びますよ~



### ④体をねじる運動

背骨の動きを柔軟にして、姿勢を良くする運動です。両足に均等に体重がかかるように立ち、背筋を伸ばして骨盤の位置をキープしつつ、腕の振りを使って上半身をひねります。

む、難しい...

背骨を意識して!



### ⑤腕を上下に伸ばす運動

腕を上下に素早く動かすことで、瞬発力をつけたり、力強さを身につけたりする運動です。一瞬で動かすことが大切で、腕を曲げたり上げたりする時も最短ルートを通るようにします。

もう上がりませーん

かかとも思いっきり上げてね

### チャレンジ後のひとこと

ラジオ体操は準備運動、というイメージがありました。正しく行くとしっかり“運動”になることが分かりました。この体操だけで十分汗がかけます!それに、自分の体のゆがみを知る良い機会にもなりました。

## 行ってみました!

阪神御影駅すぐの御影クラッセ前では、毎朝、小学生から100歳を超える方まで約130人以上が集まり、ラジオ体操が行われています。その現場に潜入してきました。

6時15分ごろから、「おはようございます!」の元気な声と共に、1階広場にだんだんと人が集まり始めます。6時半になると、ラジオ体操の音楽に合わせて体操がスタート。



ラジオ体操が毎日の楽しみ♪



2013年秋に阪神電車主催で始まったラジオ体操イベントを「御影ラジオ体操の会」が引き継ぎ、これまでの実施回数は1,300回以上に。ここで友人が出来る人も多いようで、体操が終わった後、にこやかに立ち話をしている人の様子も見られました。

### 家族で参加しよう

皆さんの家の近くでも、毎朝ラジオ体操をしているかもしれません。特に夏休みは開催も多いはず。地域情報をチェックして、気軽に参加しましょう!

9月15日(金)

健脚向き

約10.5km

要事前申込

阪急宝塚線沿線 観光あるき(猪名川町)  
国史跡 多田銀銅山コース

豊田秀吉が開発した多田銀銅山がある猪名川町を地元ボランティアガイドが案内。銀山地区の歴史を学べる悠久の館や坑内を見学出来る青木間歩(まぶ)などを巡る。

【集合場所】 能勢電鉄日生中央駅 【集合時間】 9:00

【所要時間】 約4時間 【定員】 40名 ※定員になり次第締め切り。

【お申し込み方法】 電話またはFAXにて、申込者の氏名、年齢、住所、電話番号(自宅と携帯)、FAX番号、参加者全員の氏名、年齢、住所、電話番号と「9月15日の観光あるき参加希望」を明記のうえ下記まで。

【お申し込み期間】 8月14日(月)~9月6日(水)

【お申し込み・お問い合わせ】 ☎072-766-8709(猪名川町産業観光課「阪急宝塚線沿線観光あるき」係) 9:00~17:30、土・日曜・祝日は休) FAX:072-766-7725

9月24日(日) 雨天決行(荒天中止)

一般向き

約10km

あましん・阪神沿線そぞろあるき 第5回 清涼豊かな布引の滝と 諏訪山公園の眺望を巡って、滝の音や絶景を愉しむ

都賀川公園から水道筋商店街を抜け、王子公園、そして4つの滝が見られる布引公園へ。神戸を一望できる諏訪山公園からの絶景もお楽しみに!

【集合場所】 都賀川公園(阪神大石駅下車すぐ)

【集合時間】 9:30~10:00

【お問い合わせ】 ☎06-6457-2222(阪神電車 運輸部 営業課/9:00~17:00、土・日曜・祝日は休) ※当日の中止・決行のお問い合わせ(朝7:00以降) ☎06-6457-2267(阪神梅田駅)、阪神電車ホームページ内でもご案内します。



布引の滝