

# ラジオ体操 朝型人間のススメ



かつて'70年代に一大ブームとなったボウリングは老若男女誰でも気軽に楽しめるスポーツの代表格。忘れていた記憶とともにアタマとカラダを呼び覚まそう。今こそ“昔取ったきねづか”を發揮するチャンス!

## ラジオ体操のホントの効用

2008年10月22日放送 NHK「ためしてガッテン」で「生死を分ける!健康体操ホントの効用」と題してラジオ体操の効用が紹介されました。

## 2008年はラジオ体操 80周年



1928年に当時の通信省簡易保険局(現かんぽ生命保険)が制定して以来、国民の健康増進を目的に多くの人に支持されている。2008年には、ラジオ体操制定80周年を迎え、これを記念してラジオ体操マスコットキャラクター入りの「かもめーる」(暑中見舞はがき)も発売されている。

## ラジオ体操マスコット 「ラタ坊」80周年



ラジオ体操でおなじみのマスコットは漫画家佃公彦氏のデザイン。同氏は東京新聞で長年連載された「ほのぼの君」の作者である。ラジオ体操マスコット「ラタ坊」  
<http://www.radio-taiso.jp/>

## ラジオ体操第1

1951年制定。一般的にはラジオ体操といえば第1のことを指す。現在の体操は3代目。小学校から建築現場や工場などの職場まで広く使われている。運動量は約13kcal  
[http://www.jp-life.japanpost.jp/aboutus/csr/radio/abt\\_csr\\_rdo\\_dai1.html](http://www.jp-life.japanpost.jp/aboutus/csr/radio/abt_csr_rdo_dai1.html)

## ラジオ体操第2

1952年制定。現在の体操は3代目。作曲：團伊玖磨。ややテンポの速いメロディで、第1より運動量が多い。運動量は約16kcal  
[http://www.jp-life.japanpost.jp/aboutus/csr/radio/abt\\_csr\\_rdo\\_dai2.html](http://www.jp-life.japanpost.jp/aboutus/csr/radio/abt_csr_rdo_dai2.html)

## ラジオ体操の歴史

旧ラジオ体操第一は、通信省簡易保険局が昭和天皇即位の大礼を記念し、「国民保健体操」という名称で制定され、NHKのラジオで放送開始される。軍国主義の象徴とみられたラジオ体操は敗戦後一時中断されるものの1951年に現行のものが再開された。

## 日本ラジオ体操連盟

朝のラジオ体操会は各地で自主的に活動が始まった。次第に地域ごとのラジオ体操連盟が結成されると、これら個別に活動する体操の会等を全国的な組織としてまとめようと1962年に全国ラジオ体操連盟が結成された。夏休みには各地の子ども会においてラジオ体操を実施。2006年より「全国ラジオ体操連盟公認指導者資格認定制度」を創設  
<http://www.radio-taiso.jp/>

## ラジオ体操の音源・楽譜

～新しい朝が来た～で始まる歌は誰もが一度は聞いたことがあるラジオ体操のオープニングに欠かせない一曲。  
楽譜はこちら <http://pid.nhk.or.jp/event/taisou/img/score.pdf>

## NHKテレビ・ラジオ体操

1928.11.01 昭03「ラジオ体操」 放送開始

1947.09.01 昭22 ラジオ体操の放送中止

1951.05.06 昭26 放送再開 現在の「ラジオ体操第1」(3代目)放送開始

1957.10.07 昭32「テレビ体操」放送開始

詳しくはこちら

<http://pid.nhk.or.jp/event/taisou/taisou.html>

---

## みんなの体操

(立位)狭い場所でも行える8つの運動により、体の各部を効果的に動かすことができます。

[http://www.jp-life.japanpost.jp/aboutus/csr/radio/abt\\_csr\\_rdo\\_minnarit.html](http://www.jp-life.japanpost.jp/aboutus/csr/radio/abt_csr_rdo_minnarit.html)

(座位)年齢、性別、障害の有無を問わず、すべての方を対象にした体操。椅子に座ったままできるのでデスクワークの合間にもどうぞ

[http://www.jp-life.japanpost.jp/aboutus/csr/radio/abt\\_csr\\_rdo\\_minnazai.html](http://www.jp-life.japanpost.jp/aboutus/csr/radio/abt_csr_rdo_minnazai.html)