



正しいラジオ体操で楽しく運動の習慣を！

NHKテレビ体操の講師を迎え ラジオ体操講習会

NHKテレビ体操でおなじみの岡本美佳さんらを講師に迎えたラジオ体操講習会が6月9日、さゆり公園体育館で開かれ、約170人の参加者が正しいラジオ体操を学びながら、楽しく汗を流しました。

誰でも気軽に実践できるラジオ体操を通し、運動の習慣化へつなげることを目的に開催された本講習会は、NHKテレビ・ラジオ体操指導者の岡本美佳さんと同アシスタントの五日市祐子さんが講師となり行われました。「みんなの体操」などで体をほぐした後、ラジオ体操第一の13の動きを一つ一つ実演しながら、正しい体の動かし方や注意点、その効果などを参加者へ分かりやすく解説しました。

講師の美しく切れのある手本やユーモアあふれる会話に会場は盛り上がり、参加者は楽しみながら体操の正しい動きを学んでいました。

講師の岡本さんからは、「ラジオ体操を毎日行うことで、体調の変化を感じることができます。ぜひ毎日、無理なく継続してください」と参加者へメッセージが送られました。

また、当日は柔軟性や片足立ちなどの体力測定コーナーが設けられたほか、保健師と健康運動推進員らにより健康づくり運動も紹介されました。