

いつでも・どこでも・だれでも

ラジオ体操を推進中！

ラジオ体操は、その音楽が流れれば子どもから高齢者まで、だれもが行える体操です。現在町では、ラジオ体操の効果に着目し、幅広い年代の人が手軽にできる健康づくりとして推進しています。

ラジオ体操について

ラジオ体操は、1928(昭和3)年11月に当時の通信省簡易保険局により制定され、2018年には制定90周年を迎えました。

ラジオ体操は、『簡単で、容易でだれでもできるもの』、『どこでもすぐやれるもの』、『調子がよくて、気持ちがいいもの』の3つを基本方針に制定され、以後、現在に至るまで多くの人に親しまれてきました。



たった3分の継続が健康のカギ！

ラジオ体操第一は13種類の動きにより、まんべんなく全身の筋肉や関節、骨を動かせるように構成されています。

体操を継続することで柔軟性の保持や、筋力・骨密度・呼吸機能の向上、さらには、脳梗塞や心筋梗塞といった循環器疾患にかかる危険性が低下するなどの効果があると言われています。

たった3分の体操ですが、継続によりさまざまな効果が得られます。



正しいラジオ体操の動きを学ぼう！

ラジオ体操は正しい動きを理解し行うことで、より効果を得られます。町では、年2回町内の体育館でラジオ体操講習会を開催しており、楽しみながら体操のポイントを習得する機会を設けています。来年度も開催予定ですので、ぜひご参加ください。

西会津オリジナルラジオ体操動画を放送中！

町では、皆さんにラジオ体操を身近に感じてもらえるよう、町内の企業やスポーツ少年団の皆さんの協力のもと、町オリジナルのラジオ体操動画を作成しました。

毎朝8時25分より町ケーブルテレビで放送していますので、一緒に体操してみませんか。

インタビュー

『趣味を続けるため毎日ラジオ体操をしています』

さいとう ふみよ
齋藤 文代 さん (上野尻)



毎朝6時25分からのテレビ体操に合わせて、ラジオ体操を行っています。始めてから約10年になります。朝にできない日は番組を録画したり、午前10時のテレビ体操に合わせ体操したり、毎日行うように心掛けています。

以前は趣味の踊りの練習後に足腰が痛むことがありましたが、体操を毎日行うようになってからは、練習しても痛むことはなくなりました。無理せず、毎日、少しずつ体操を行うことが秘訣です。

▶毎朝8時25分より町ケーブルテレビで放送中です！



企画・制作 西会津町健康増進課
西会津町ケーブルテレビ