

9月実行委員会だより

ラジオ体操特集



夏休みに行われたラジオ体操。皆勤賞効果、カードの学校内配布、お声掛け効果により今年も大盛況だったと文化厚生委員さんからご報告いただきました。そんなラジオ体操報告を今回は詳しくご報告します！

実施・参加報告

前期は5日間実施し(二日間は台風のため中止)、参加人数の一日平均は143人。

皆勤賞は71人でした。直近5年間の平均と比べてなんと55人増と大幅に増加しました！

後期も5日間実施(一日は雨で中止)。一日平均は85人。毎年、後期は前期より参加者が減る傾向にありますが、それでも直近5年間と比べて20人増と、本当にみなさんががんばって参加してくださいました。

付き添いで参加して下さった保護者の方、朝早く子どもを起こして送り出して下さった保護者の方々に心から感謝申し上げます。ありがとうございました。



ラジオ体操の歴史

ラジオ体操の歴史は古く、始まりはなんと1928年(昭和3年)!昭和天皇即位の記念事業の一つとして、国民の平均寿命を延ばすことを目標に、人々の保健衛生や健康意識の向上のために作られました。老若男女を問わず誰でもできることにポイントを置いたこの体操はラジオの普及とともに全国に広がりました。1932年には「夏休み全国ラジオ体操会」も開始され、家庭に職場にと全国津々浦々に至るまで目覚ましい勢いで普及していきました。そのかいもあってか、当時40代だった平均寿命は今や80代にまで延びています!



ラジオ体操の効果

ラジオ体操を継続すると体内年齢、血管年齢、骨密度等の数値が極めて良いことが明らかになっています。なんとラジオ体操を継続して行う人の体内年齢は実年齢より約20歳若いという調査結果が出ています。また、副次的な効果として生活リズムを整えたり、地域の方々との親睦を深めることにも繋がります。

お・ま・け



今年度、文化厚生委員長を務める鈴木さんはラジオ体操講習会への参加やテキストでの勉強を通じてラジオ体操の重要性を感じ、なんとラジオ体操指導員になりました!夏休みが終わった今でも、荒川遊園運動場で指導員さんとして毎日活躍中です。ぜひみなさんも足を運んでみてください♪