

## わが町公園 de 元気 塾



平成 28 年 11 月 26 日 塾主催ラジオ体操講習会にて



塾長 吉村 正春

### ■ 塾長コメント ■

先日、嬉しい事が有りました。以前と比べて「ラジオ体操が上手になった」と言われたことです。肘を伸ばす、体を真横に曲げる、チョットしたコツと、体を意識することで体操が変わってきた様です。ラジオ体操は続けることで心身に良い効果がでます。継続している人は、体内年齢、血管年齢、体力年齢等が実年齢より若いことを体感しているのではないのでしょうか。皆さん、今日からラジオ体操を始めましょう。

一人で始めるのも良いですが、散歩を兼ねて公園まで歩きましょう。公園にはラジオ体操をしている仲間がいます、お話ししましょう。近所のお友達ができ地域が楽しくなりますよ。

塾活動では、多くの方に携わって頂きました、皆さんのおかげで無事 2 年間活動できたことと感謝いたします。朝早くからラジオ体操の現地調査やイラストの作成等本当にありがとうございました。

これからは、成果物である「長崎市ラジオ体操やっとなる de マップ」「ラジオ体操トラの巻」を活用して長崎市民の健康づくりのために活動していきたいと思えます。

### ■ 塾の目的 ■

充実した生涯を過ごすためには、心身共に健康であることが必要である。「ラジオ体操

により元気な地域と、健康づくりを目的とし市民への普及、啓発活動、指導者の育成などを目的としています。家の中で行うラジオ体操も良いですが、近所の公園などで行われているラジオ体操に散歩を兼ねて歩き、皆さんとお話し交流をすることにより、地域活性化に繋がる。また「第二次健康長崎市民 21」計画で制定している「日常生活における運動習慣の定着」にも繋げていく。



(鶴見台第一公園にて)

### ■ 塾の研究・活動内容 ■

4 つの柱を掲げ活動してきました。

- 1)ラジオ体操についての冊子の作成(長崎市ラジオ体操マップ、ラジオ体操のコツと効果)
- 2)ラジオ体操指導者を招聘しての市民ラジオ体操講習会の開催
- 3)ラジオ体操指導者の育成・発掘
- 4)ラジオ体操の地域・職場への普及活動

塾の定例会はラジオ体操で始まります。さすが 2 年目となると、塾生のラジオ体操はとても動きが良くなって来ました。その後の話し合いも活発な意見が出てスムーズに行われました。



## ■ 塾活動の成果 ■

活動目的 1)ラジオ体操についての冊子は、「ラジオ体操トラの巻」を作成。長崎市内のラジオ体操開催場所 35 カ所を紹介したマップ、「ラジオ体操のコツと効果」は 13 の体操をイラストで紹介して、体操を行う時のコツとその時の体への効果を記載しております。1,000 部作成し、公民館、塾活動のイベントで配布いたしました。



2)ラジオ体操講習会の開催は、平成 28 年 11 月 27 日(土)三菱重工総合体育館において全国ラジオ体操連盟より講師として長野信一氏、アシスタントとして原川愛氏を迎え講習会を開催いたしました。120 名の参加がありました。参加者からは、「分かり易くて良かった」、「明日からのラジオ体操が変わります」との好評を得ました。



3)ラジオ体操指導者の育成・発掘では、全国ラジオ体操連盟が開催する講習会へ自主参加して、ラジオ体操指導者、ラジオ体操指導士を目指されました。発掘では地域で活躍されていた方に塾生として加入頂きました。

4)ラジオ体操の地域・職場への普及活動で、長崎市と共に行った活動は、

- ①平成 28 年 6 月 26 日(日)桜町小学校地域
- ②交流センターにて日頃からラジオ体操に取り組まれている方を対象に、活動の共有や情報交換を行った「ラジオ体操のつどい」その後体育館に場所を移して「ラジオ体操サポート講習会」を開催いたしました。



- ②平成 28 年 7 月 21 日(木) 長崎市内の方全員を対象に各小学校で開催された「長崎市みんなでラジオ体操」は 69 会場で 11,000 人の方が参加しました。



(村松小学校にて)

- ③ラジオ体操の指導では、「ラジオ体操のつどい」「市民体育・レクリエーション祭」「長崎“みまもり”リレージョギング&ウォーク」等のイベントで指導を行いラジオ体操の普及活動に努め、参加者にアピールすることができました。

これからも、ラジオ体操がもたらす効用を知って、感じてもらい多くの方に実施してもらえるよう環境作りに取り組みます。

## わが町公園 de 元気塾 活動記録

日 時	場 所	内 容
平成 28 年		
5 月 16 日(月)	長崎県勤労福祉会館	長崎伝習所「塾」開所式、第 1 回 塾会議 塾生紹介、役割分担、年間事業計画決定
5 月 29 日(日)	ベルナード観光通り	元気がいちばんたい！フェスタ(長崎市主催) 「わが町公園 de 元気塾」ブース出店
6 月 14 日(火)	長崎県勤労福祉会館	第 2 回塾会議 「ラジオ体操のつどい」及び「みんなでラジオ体操」 の打合せ
6 月 26 日(日)	桜町小学校交流センター	「ラジオ体操のつどい」共催(長崎市主催)
6 月 26 日(日)	桜町小学校体育館	「ラジオ体操お手本サポーター講習会」 共催(長崎市主催)講師派遣
7 月 21 日(木)	市内各小学校	「みんなでラジオ体操」 塾生は各小学校にて指導をサポート (69 会場、11,000 人が参加)
7 月 26 日(火)	長崎市民会館	第 3 回塾会議 成果物記載の為にラジオ体操開催場所の調査内容検 討、ラジオ体操講習会内容検討
8 月 23 日(火)	長崎市民会館	第 4 回塾会議 ラジオ体操講習会内容検討、成果物内容検討
9 月～10 月	市内各場所	塾生による長崎市内のラジオ体操実施場所現地調査
9 月 25 日(日)	市営松山陸上競技場	ラジオ体操指導 長崎“みまもり”リレージョギング&ウォーク
9 月 27 日(火)	長崎市民会館	第 5 回塾会議 ラジオ体操講習会検討、塾中間報告会内容検討
10 月 10 日 (月・祝)	市営松山陸上競技場	ラジオ体操指導 第 18 回長崎市民体育レクリエーション祭
10 月 25 日(火)	長崎市民会館	第 6 回塾会議 ラジオ体操講習会内容検討、 成果物内容検討(ラジオ体操トラの巻)
10 月 31 日(月)	市民活動センター	事務局会議 ラジオ体操講習会チラシ作製、印刷
11 月 22 日(火)	三菱重工総合体育館	第 7 回塾会議 ラジオ体操講習会会場現地調査

日 時	場 所	内 容
11月26日(土)	三菱重工総合体育館	ラジオ体操講習会実施(参加者 120名) 講師：長野信一氏、アシスタント：原川 愛さん
11月27日(日)	佐賀県佐賀市 メートプラザ佐賀	ラジオ体操秋季講習会(全国ラジオ体操連盟主催) 受講(6名受講)
12月20日(火)	長崎市民会館	第8回塾会議 成果物内容検討(ラジオ体操トラの巻)
<b>平成29年</b>		
1月20日(金)	長崎市民会館	第9回塾会議 成果物内容検討(ラジオ体操トラの巻)、 次年度フォローアップ塾内容検討
2月7日(火)	市民活動センター	第10回塾会議 成果物内容検討(ラジオ体操トラの巻)、 長崎伝習所まつり内容検討、 次年度フォローアップ塾内容検討
2月27日(月)	長崎市民会館	第11回塾会議 成果物内容検討(ラジオ体操トラの巻)、 長崎伝習所まつり内容検討、 次年度フォローアップ塾審査会報告
3月8日(水)	市民活動センター	事務局会議 長崎伝習所まつり展示物作成、成果物最終校正、
3月16日(木)	市民活動センター	第12回塾会議 まつり準備及び次年度フォローアップ塾の計画検討
3月20日 (月・祝)	ベルナード観光通り	長崎伝習所まつり 調査内容パネルの展示、ラジオ体操指導、 クイズなどを実施



わが町公園 de 元気塾ホームページ  
<https://r-taisou-n.jimdo.com/>  
ラジオ体操に関する事項や各地の  
ラジオ体操会の情報を掲載。

## ラジオ体操講習会を実施して

### 1.日時の設定

本来なら夏休み前に開催したかったのだが、準備段階からの日程が無く、秋となったが10月は行事が多く、11月26日(土)で決定しました。

### 2.会場の設定

前年度に南部地区でラジオ体操講習会を開催していたので、今回は南部以外での開催場所を探した。200名収容、駐車場完備となると施設に限られ、今回は三菱重工総合体育館に決定した。



(三菱重工総合体育館利用申請書)

### 3.講師の設定

講師は全国ラジオ体操連盟より派遣をお願いした。東京からの講師派遣となると、講師料、交通費、宿泊費とかなり高額となるため、次の日開催される佐賀市での講習会に合わせ、長崎市での開催を申し入れ、予算に見合う額で開催できました。講師は全国ラジオ体操連盟の指導委員 長野信一氏を、アシスタントにNHK テレビ等に出演している原川愛氏をお呼びして実施いたしました。



### 4.広報活動

チラシを1,000枚作成して、各公民館やラジオ体操のグループに配布した。それ以外にも11月号の広報ながさき、各種報道機関の行事欄に記載して頂いた。

★長崎県長崎市公民館 由緒ある運動場★  
**ラジオ体操講習会**  
 みんなで元気よく！ イチ、ニ、サン！  
 ラジオ (ラジオ体操局)  
 ラジオ体操は3分でできる全身運動です。ぜひ、この機会に正しいラジオ体操を学びましょう！  
**日時** 平成28年 **11月26日(土)**  
 13:30~15:00 (受付 13:00~)  
**会場** 三菱重工総合体育館 (湖町2-18)  
**講師** **長野 信一 先生**  
 元NHKテレビ・ラジオ体操一  
 みんなの体操指導者。29年  
 間が経ち、指導にあたり、  
 現在は、NPO法人全国ラジオ体操  
 連盟指導委員。  
**アシスタント**  
**原川 愛 先生**  
 NHKテレビ・ラジオ  
 体操出演中  
 九州出身  
**その他** 体育館シューズ、水分、汗拭き用タオル  
 運動しやすい服装でお越しください **参加費無料**  
**【お申し込み】**  
**長崎市あじさいコール ☎ 822-8888**  
**【定員】200名(先着順) 【申込締切】11月22日(火)**  
 主催：NPO法人全国ラジオ体操連盟 長崎市

(ラジオ体操講習会 案内チラシ)

「NHKラジオ体操の指導者としておなじみの2人による講習会が26日、長崎市湖町の三菱重工総合体育館であり、約1,000人の参加者が言葉と動きで講師を務めた。長野さんが「つ、つ、つ」の動きの狙いや注意事項を伝えて原川さんが実演し、参加者は元気に「イチ、ニ、サン、ン、ン」と、心地よい汗を流した。同市東立神町の入事本香さんは「一履きごとオ、ラがめられていた」と身も心も温まった様子。(長崎県)」

(ラジオ体操講習会 翌日の長崎新聞)



## わが町公園 de 元気塾

智多 正信

本塾参加も2年を経過し、ラジオ体操の運動効果を実感しています。年とともに衰える体力を維持し、病気に強い体を作る大きな要素は外に出て体を動かすこと。そのひとつの方法としてラジオ体操があるのですが、実に効果的に筋力の急激な衰えを防いでくれるようです。平日は自宅で体を動かしていますが、土曜、日曜、休日は松山の陸上競技場に出かけて老若男女参加するラジオ体操の一員になります。多くの方にもお勧めします。

### 「ラジオ体操のつどい」に参加して

吉田 次郎

「ラジオ体操のつどい」を6月26日(日)10時～11時まで、桜町小学校の地域・学校交流センターで長崎市健康づくり課との共催で実施しました。この集いには、年間を通じて地域で、ラジオ体操を実施している13会場36名の皆さんに参加していただき、「ラジオ体操を始めてよかったこと」や「ラジオ体操を継続するための秘訣」などについて意見交換を行いました。

「続けてよかったこと」については、

- ・1日のリズムを整えることができること
- ・体重が維持できたこと
- ・地域の人との交流ができ、仲間ができたこと など

「普及のための提案」については、

- ・現在行っていることを広くPRすること
- ・ラジオ体操の良さを紹介すること
- ・学校や子ども会を巻き込み実施すること
- ・みんなで一緒に行う機運と機会をつくる必要があること など

皆さんの日頃の活動のご苦労と意欲を感じる

ことができ、又これから普及のためのヒントを多く提案され非常に有意義な会合でした。



### 「みんなでラジオ体操」に参加して

池田 安芸枝

昨年7月21日に行われた、長崎市みんなでラジオ体操！私は大浦小学校で参加をしました。

晴天だったこともあり、幼児から高齢者まで約120人の参加で、元気いっぱいラジオ体操を行いました。

一昨年からラジオ体操について、注意すべきところやその効果など、いろんなことを講習会で学びました。そのことを頭の中で思い出し、また意識しながら前に立って体操することができました。終わったときは、体の中が熱くなり、とても気持ちのいい汗がかけました。

今後もラジオがあると、いつでもどこでもできる、ラジオ体操を続けて、心も体もリフレッシュしていきたいと思います。



(大浦小学校)

## 「みんなでラジオ体操」に参加して

浦川 恭子

私は「わが町公園 de 元気塾」には2年目の参加です。7月21日の夏休み初日に行われた「みんなでラジオ体操」では、住んでいる校区の上長崎小学校に出向きました。校長先生をはじめ教頭先生、連合自治会の方々や子ども会の児童と保護者の皆様と一緒に、早朝のさわやかな空気を感じながら、気持ちの良い一日のスタートとなりました。また、皆様の前でお手本のラジオ体操をすることは初めてで、脚が震えるという経験に驚きと、子どもの頃から慣れ親しんでいるラジオ体操なのに緊張するのだと改めて感じました。

夏休み期間中は、例年のことながら「よけば公園」で行われている自治会・子ども会のラジオ体操に出席して、地域の方との交流を楽しみました。

今後も健康と体力の維持のためにも、元気な地域と健康づくりに関わり合っていきたいと思います。

## 眼鏡橋と諏訪公園におけるラジオ体操会

西尾 テル子

眼鏡橋と諏訪公園はいずれも市街地に近く恵まれた環境にあり、絶好の散歩コースです。

散歩のついでに体操をする、あるいは体操のついでに散歩をするという人たちがほとんど。どちらもある日一人の人がラジオを鳴らして体操を始め、徐々に人々が集い長く続けられている。眼鏡橋会場は狭いが活気にあふれ、地域住民のふれあいの場として一役かっているようです。

諏訪公園では、太極拳の女性グループも長年活動していて、体操会にも加わって華を添えている。広場の一画にお立ち台のような場

所があり、そこに高齢の男性が上がって、見事な模範体操をされていたのには感服した。その男性は膝が悪そうだったので、膝に負担のかからないやり方をアドバイスしたところたいへん喜んでいただきました。

この2カ所に限らず、ラジオ体操愛好者には高齢者が多い、ほとんどの人がラジオ体操の曲は、体にしみこんだものであり、各々の体力に合わせ、オリジナルにアレンジ(笑)して、楽しんでおられるようです。私たち元気塾の課題の一つは若い人たちへのラジオ体操の普及ではないでしょうか。来年はラジオ体操創始90年、私たち団塊世代は100周年を元気に迎えたいものです。



(諏訪公園)

## みんなでラジオ体操！

今山 富夫・中原 利昭

それぞれのラジオ体操会場では「ラジオ体操坊や」の旗が煌めいていました。

### 1.桜が丘小学校でのラジオ体操

〈桜が丘小学校学校だより(平成28年10月6日)発行〉長崎市「みんなでラジオ体操」7月21日(木)ご協力ありがとうございました。夏休み初日7月21日(木)に「みんなでラジオ体操」を本校グラウンドで行いました。当日は児童生徒・保護者・地域の方々のご参加を得て、約300名の参加となりました。多くの皆様方との触れ合いも持つことができ、

とても有意義な時間となりました。ご協力ありがとうございました。



(桜が丘小学校)

＜「みんなでラジオ体操」お手本サポーターの声＞

①事前に校長先生へのご協力のお願い！  
「みんなでラジオ体操」お手本サポーター(中原・今山)が「みんなでラジオ体操！」へのご協力を桜が丘・小江原小校長先生にお願いしました。

②健康づくり課(高尾さん)から桜が丘小学校校長先生へのご協力のお願い！

健康づくり課から直接桜が丘小校長先生へご協力のお願いに出向いたことが約 300 名の大勢参加を呼び込んだ原動力になったと思います。

③桜が丘小校長先生が自ら率先してのラジオ体操会場の準備！

ラジオ体操実施日の早朝 5 時 50 分(開始 40 分前)、桜が丘小グランドへ出向くと山下校長先生が教頭先生と共に会場準備をしていただいているお姿にビックリし、感動しました。

## 2.夢が丘自治会のラジオ体操

場 所：ほしの夢公園

期 間：7月22日～7月31日まで

参加者：約50名自治会長及び自治会役員が子どもたちをサポートし、体操指導は6年生が主体となっていた。

## 3.合歓の木会北自治会のラジオ体操

場 所：北公園

期 間：7月22日～7月31日まで

参加者：約 30 名子供会のお母さんが子どもたちをサポートし、体操指導は6年生が主体となっていた。

## 4.合歓の木会南自治会のラジオ体操

場 所：桜が丘小グランド

期 間：7月22日～7月31日まで

参加者：約 30 名子供会のお母さんが子どもたちをサポートし、体操指導は6年生が主体となっていた。

## 5.県営住宅自治会のラジオ体操

場 所：県営住宅公園

期 間：7月22日～7月31日まで

参加者：約 50 名自治会のお母さんが子どもたちをサポートし、体操指導は6年生が主体となっていた

## 6.老人クラブ(悠々会)のラジオ体操

場 所：近隣公園グランド

期 間：7月22日～7月31日まで

参加者：約 30 名子ども会のお母さんが子どもたちをサポートし、体操指導は6年生が主体となっていた。

＜「みんなでラジオ体操」お手本サポーターの総括の声＞

小学校においても地域においても子供たちが参加した期間(7月22日～7月31日)は集まりが良好でしたが、以降は全く活動が停止しました。各小学校の日常では朝礼やラジオ体操が実施されていないのが実情であり、この辺りから改善していく必要がある。その為

には教育委員会の絶大なるバックアップが必要だと考えています。



2名、指導士認定試験に3名受験しました。私は1級指導士を受けるため、午前には筆記試験とフォローアップ研修、午後からは実技試験に臨みました。講師は多胡 肇先生、アシスタントは原川 愛さんで、テキパキとした指導と説明のため非常にわかりやすく、又、質問に対して丁寧に回答いただき、とても参考になりました。

昼食後、実技試験でした。試験官はラジオ体操連盟副会長の長野 信一先生、大分市民健康ネットワーク協議会副会長の廣島 忠士先生、原川 愛さんの3名でした。まず3グループに分かれ、各グループごとに1人づつ体をほぐす運動を皆さんに説明しながら一緒に行った後、みんなでラジオ体操・みんなの体操の実技を行いました。最後に試験官から一人ずつに質問がありました。ようやく試験が終わり、緊張も解けほっとしました。

受験者の皆さんと日頃のラジオ体操の活動などについて、情報交換もでき有意義な一日となりました。

### ラジオ体操秋季講習会に参加して

吉田 美重子

この講習会は、ラジオ体操の正しい実技の普及と指導者育成を目的として下記のとおり開催されました。

- ・開催日：平成28年11月27日(日)
- ・会場：メートプラザ佐賀
- ・参加者：指導者講習会 146名  
1級認定試験 17名  
2級認定試験 46名
- ・講師：NHKテレビ・ラジオ体操の出演の先生
- ・主催：NPO法人全国ラジオ体操連盟、九州地方ラジオ体操連盟

私たちの元気塾からも、指導者講習会に



(佐賀市 ラジオ体操秋季講習会)

みんなでラジオ体操

平成 28 年 7 月 21 日(金)



(戸石小)



(諏訪小)



(古賀小)



(桜町小)



(矢上小)



(日吉小)



(伊良林小)



(南小)



(仁田佐古小)



(土井首小)



(戸町小)



(深堀小)



(式見小)



(小ヶ倉小)



(手熊小)



(飽浦小)



(西北小)



(朝日小)



(大園小)



(坂本小)



(城山小)



(銭座小)



(西町小)



(北陽小)



(三重小)



(蚊焼小)



(小江原小)



(為石小)



(西山台小)



(尾戸小)



(伊王島小)



(村松小)

**ラジオ体操トラの巻**  
**わが町公園 de 元氣塾**  
 ケンコー・ケッコウ・コケッコウ...

**この巻物でラジオ体操まるわかり!!**

- 巻の巻 ラジオ体操実況報告
- 式の巻 長崎市内のラジオ体操マップ
- 巻の巻 ラジオ体操のコツと効果
- 四の巻 「塾」の活動

長崎市役所 わが町公園de元氣塾 平成29年3月発行

## 四の巻：「塾」の活動

私たちは、「ラジオ体操」により元気な地域づくり・長崎市民を目指して活動しています。平成28年度は、ラジオ体操講習会やイベントでのラジオ体操指導を行いました。また、長崎市におけるラジオ体操マップやラジオ体操のやり方のポイントを書いた「ラジオ体操トラの巻」を発行しました。

下記に長崎市と共にを行った、主な活動内容を紹介します。

- 1. ラジオ体操のつどい**

6月26日（日）松野小学校地庫・学級交流センターにて、日頃ラジオ体操に取り組まれている方を対象に、活動の共有や情報交換を行いました。

ラジオ体操を通じて良かったことは、「一日のリズムを整えることができる」「休日の確保」などでした。

さらに「地域の人との交流」「仲間ができた」「高齢者の見守り」などの声がありました。

その後、会場を体育館に移し、聴生によるラジオ体操講習会を開催しました。
- 2. 長崎市みんなでラジオ体操**

7月21日（水）地域の立派さを対象に、夏休みの恒例に近く市の立小学校に集まって、ラジオ体操を行いました。当日は699の会場で、1万1千人の方が参加して気持ちよく汗を流しました。
- 3. ラジオ体操講習会**

11月26日（土）三井物産総合体育館にてNHKラジオ、テレビおなじみの長野節一先生、アシスタントの藤川愛さんから指導を受けました。当日は120名の参加者があり、ラジオ体操の基礎から学ぶことができ、多くの人から分かりやすく大変参考になったとの感想を頂きました。

長崎伝言所「わが町公園 de 元氣塾」は、皆さまの参加をお待ちしています。  
 連絡先：わが町公園 de 元氣塾 (〒851-8501 長崎市松野町21-1 長崎市市民活動センター「ランタナ」内)  
 電話 095-829-1125 FAX095-829-2925(☎) denshusho@city.nagasaki.nagasaki.jp

## 巻の巻：ラジオ体操実況報告

**【松山ラジオ体操会】**

- ・場所——長崎市宮原上競技場
- ・日時——毎朝6時30分から(土日もやってます)
- ・特徴——松山地区中心部の公園で集まりやすく、もともとになると自動的にラジオ放送が流れる設備があるので、手配がかからずすぐに体操ができる。
- ・P.R——毎日体操をすることで、近くの人と顔見知りになり交流が楽しい。また、1日の生活のリズムができる。
- ・参加者数——100人程度

**【水辺の森公園】**

- ・場所——水辺の森公園
- ・日時——毎朝6時30分から
- ・特徴——時間になるとウォーキング・犬の散歩の方が集まりラジオ体操が始まります。
- ・P.R——特に約束はしていません。誰でも、いつでも気軽に参加してくださいね！
- ・参加者——50人程度

**【中園公園】**

- ・場所——中園公園
- ・日時——毎朝6時30分から(土日もやってます)
- ・特徴——長く続けられているのは、近くに公園があり、集まりやすいこと。また、雨が降っても、土が乾きやすいので、とっても使いやすいです。
- ・P.R——参加者が高齢化していますが、健康増進と人との交流に効果があり、健康に対する意識が高まることや仲間とのおしゃべりが楽しい。
- ・参加者数——10人程度

**【ぼたもち会】**

- ・場所——長崎公園の通称 丸馬場
- ・日時——毎朝6時30分から(年始3日間はお休み)
- ・特徴——元JALに勤務されていた田中さんに前でお手本になってもらい、ラジオ体操を行っている。
- ・P.R——運動の森で木々に囲まれた中、散歩をしている人や前から主婦層をしている人とみんなと一緒に楽しくラジオ体操をしています。
- ・参加者数——20人程度

**【チトセビア北広場】**

- ・場所——チトセビア4棟北広場
- ・日時——毎朝7時から(土・日・曇・正月はお休み)
- ・特徴——ラジオが集合所にいつも置いてあり、高層アパートのため集まりやすく、高齢者で広場まで来れない人も自宅で行っています。
- ・P.R——参加はあくまでも「自分の健康のため」そんな思いで楽しく体操をしています。
- ・参加者数——10人程度

**【ダイヤモンドかに産公園】**

- ・場所——ダイヤモンドかに産公園
- ・日時——毎朝6時30分から(日・曇・正月はお休み)
- ・特徴——かに産公園は自動進入口の南側にあり海を一望でき、とても気持ちのいい朝を迎えることができます。
- ・P.R——ラジオ体操終了後は、音楽に合わせての体操も行っています。ぜひ皆さんも参加してくださいね！
- ・参加者——15人程度

## 貳の巻：長崎市内のラジオ体操マップ



長崎市内のラジオ体操実施一覧

番号	実施場所	実施時間	実施曜日
1	マリツヒムニ原中央公園 (広瀬町)	6:30	毎日
2	東長台公園 (東長台2丁目)	6:30	毎日 (3月～10月)
3	横尾小学校 (横尾2丁目)	6:30	毎日 (雨天時は休み)
4	藤石木原住宅モリ塚小学校 (藤石6丁目)	7:00	月～金 (4月～11月)
5	大崎小学校 (横石6丁目)	6:30	毎日 (雨天時は、雨天時は休み)
6	女の都公園 (女の都3丁目)	6:30	毎日 (雨天時は休み)
7	山手団地の一番上の広場 (山手町)	6:30	月～土 (3月～12月)
8	西長小学校 (大手1丁目)	6:30	毎日
9	馬ヶ島公園 (馬ヶ島町)	7:00	毎週土曜 (雨天時は馬ヶ島公園)
10	中島公園 (中島町)	6:30	毎日
11	下川平公園 (山手町)	6:30	月～土 (雨天時は休み)
12	サトセピア4期館 (千歳町)	7:00	月～金
13	サトセピア5期館 (千歳町)	7:00	月～土 (11月～3月は7:30～)
14	島山小学校 (島山町)	6:30	毎日
15	市原路上段住宅 (島山町)	6:30	毎日
16	かの峰公園 (花巻町)	6:30	月～土 (祝日は休み) (4月～12月中旬)
17	龍光寺公園 (龍光2丁目)	6:30	毎日 (雨天、雨天時は休み)
18	坂下公園 (坂下町)	6:30	毎日
19	日見公園 (日見町)	6:30	月～土 (祝日、雨天時は休み)
20	諏訪公園 (諏訪町)	6:30	月～土 (祝日は休み) (4月～11月)
21	西山1丁目市民社会体育館 (西山1丁目)	6:30	毎日
22	長崎公園 (上西山町)	6:30	毎日 (祝日3日は休み)
23	宮の下公園 (大町町)	6:30	毎日
24	森橋 (森橋町)	6:30	毎日 (祝日3日は休み)
25	長崎サテライトマリナー (南日本町)	6:30	毎日 (祝日3日は休み)
26	大沢町公園 (大沢町)	6:30	毎週水曜 (雨天時は大沢町公園)
27	長崎水辺の森公園 (南長町)	6:30	毎日
28	日北大崎小学校上野運動場 (元町)	6:30	毎日
29	新長山公園 (上の島5丁目)	6:30	毎日 (雨天時は、雨天時は休み)
30	かに島公園 (ダイヤランド2丁目)	6:30	月～土
31	観音堂1公園 (観音堂1丁目)	6:30	月～土
32	高島	15:00	毎日 (市内放送でラジオ体操が流れる朝)
33	新長山公園 (ダイヤランド4丁目)	6:30	毎日 (雨天時は休み)
34	てんびん公園 (ダイヤランド4丁目)	6:30	月～土

・このマップは「ながさき市」が作成し、ご活用ください。ご不明な点がございましたらお問い合わせください。  
 ・天候や会場の変更、遅延などがある場合は、事前にホームページに掲載いたします。  
 ・マップに掲載されていない場所の情報はお持ちしてあります。(連絡先: nagasaki@nagasaki.jp)

## 参の巻：ラジオ体操のコツと効果

### ラジオ体操第1

#### 1. 伸びの運動

- コツ：手を軽く振り、腕をしっかり引き上げ、背筋をピンと伸ばす。
- 効果：背筋を十分に伸ばして、気持ちよく体操を始められる気分をつくる。



#### 2. 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動

- コツ：腕の振りに合わせて、脚を曲げて伸ばし、かかとを上げて下ろす。
- 効果：腕や脚の筋肉を刺激して、全身の血行をよくする。  
・腕や脚の筋肉に弾力を与え、関節や筋肉を柔らかくする。



#### 3. 腕を回す運動

- コツ：肘を伸ばし、大きな円を描くように腕を回す。この際、かかとが上がらないようにする。
- 効果：腕を大きく回すことによって関節の柔軟性を高め、肩こりや腰痛の緩和を図る。



#### 4. 腕を反らす運動

- コツ：腕を上げた時に上体が反りすぎないようにして、手のひらを返し、あごを引く。
- 効果：胸郭が大きく広がり、姿勢を正し、呼吸機能を促進する。



#### 5. 体を横に曲げる運動

- コツ：腕を肩の高さに上げて、体を真横に曲げる。
- 効果：横に曲げて、腕・脚の筋肉を伸ばすことで背骨を柔軟にする。  
・肩甲骨の動きを促進する。



#### 6. 体を前後に曲げる運動

- コツ：力を抜いて、ひざを伸ばしたまま前に深く曲げ、後ろに反る時に両手で腕を押し出す。
- 効果：背中とお腹の筋肉を伸ばし柔軟性を高め、腰痛を予防する。  
・腰筋の筋肉を刺激して、内臓の動きを促進する。



#### 7. 体をねじる運動

- コツ：両足が動かないように腕を振り、腕と同じ方向に首もねじる。
- 効果：体をねじることで、内臓の動きを促進する。



#### 8. 腕を上下に伸ばす運動

- コツ：全身を緊張させ、1つ1つの動作もきびきびと動く。
- 効果：全身を緊張させ、美姿勢と力強い身につける。



#### 9. 体を斜め下に曲げ、腕を反らす運動

- コツ：斜め下に曲げた後、あごとお腹を引いて正面で腕を反らす。
- 効果：おしりから脚の後ろ側の筋肉を伸ばし、肩への負担を軽減する。  
・腕を広げて、よい姿勢をつくる。



#### 10. 体を回す運動

- コツ：両手をしっかり握り固めて、大きく体を回す。この際、ひじやひざは伸ばす。
- 効果：腕の回りの筋肉を伸ばし、背骨を柔軟にする。  
・筋肉を伸ばすことで、内臓の動きを促進する。



#### 11. 両足で踏み運動

- コツ：初めは軽く踏み、関節遊びは大きくリズム良く踏み。
- 効果：全身の血行を良くし、体の緊張を解きほぐす。



#### 12. 腕を振って脚を曲げ伸ばす運動

- コツ：腕の振りとうねの曲げ伸ばしに合わせて、呼吸を整えるようにゆっくりと行う。
- 効果：全身の血行を促進し、あらゆる機能をできるだけ元にする。



#### 13. 深呼吸

- コツ：深く呼吸をして、運動の疲労を軽減できるようにする。
- 効果：呼吸をゆっくり行うことで、体を正常な状態に戻す。



#### <ラジオ体操の効果>

- ・体をまんべんなく動かして体のさしみを取ります。
- ・体がやわらかくなります。
- ・血行がよくなります。
- ・ラジオ体操は速いウォーキングと同等のカロリーを消費します。

## わが町公園 de 元気塾

塾長	吉村 正春				
1	池田 安芸枝	21		41	
2	稲田 純子	22		42	
3	今山 富夫	23		43	
4	浦川 恭子	24		44	
5	梶 聖悟	25		45	
6	北村 弘子	26		46	
7	田中 智子	27		47	
8	智多 正信	28		48	
9	中原 利昭	29		49	
10	西尾 テル子	30		50	
11	羽柴 悟	31		51	
12	露谷 トシ子	32		52	
13	持木 充安	33		53	
14	吉田 次郎	34		54	
15	吉田 美重子	35		55	
16		36		56	
17		37		57	
18		38		58	
19		39		59	
20		40		事務局員	健康づくり課 小川 実咲