

わが町公園 de 元気塾



(ラジオ体操講習会のあとみんなで)



塾長 吉村 正春

■ 塾長コメント ■

長崎伝習所に応募してからの一年間はいろいろなことに追われ、アレよ、アレよという間に過ぎていきました。新しいことに挑戦することは楽しいですね。人との出会い、地域との出会い、時間との出会い、なんとなく見えていたこと、過ごしていた時間が新鮮に見える。新しい発見がイッパイあり、ワクワク、ドキドキの時間が多かったです。皆さんもぜひ伝習所で体感してみてください。

以前は、簡単なストレッチだけですぐ走り出していましたが、準備運動としてラジオ体操を取り入れてから体の調子良いです。「ラジオ体操」は体に良いなあと感じている人も多いのでは。ラジオ体操をするからには、一人で行うより多くの方と、場所も近くの公園で行った方が、コミュニケーションの場、地域の活性化にも繋がると思い、塾名を「わが町公園 de 元気塾」としました。

塾生、事務局や多くの方々、団体の協力を得て活動ができたことは感謝に絶えません。塾生の皆さん、「長崎市ラジオ体操やっとなる de マップ(以下、マップ)」の作成では、朝早くから眠い目を擦りながらの現地調査ご苦労様でした。報告書を持ち寄り、地図に落としのマップ作り、皆さんの熱い思いがこもったマップになっています。マップのイラストは塾生の智多さんに書いていただきました。

これからも、毎日の健康づくりのため、多くの事を体験・実践・発信していきます。



(住吉中央公園にて)

■ 塾の目的 ■

充実した生涯を過ごすためには心身が健康であることが必要です。そのために、町の公園で行われている、多くの方が体験や、見たことがある「ラジオ体操」を足掛かりにして様々な運動の形態の研究に取り組み、市民への普及、健康増進に寄与し、元気な地域・長崎市民を目指します。また、「第2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」に繋げていく。



(鶴見台第1公園にて)

■ 塾の研究・活動内容 ■

以下の4項目を掲げ調査・研究、活動してきました。①マップの作成 ②ラジオ体操指導者の育成・発掘 ③ラジオ体操指導者を招聘しての市民ラジオ体操講座の開催 ④ラジオ体操の地域・職場への普及活動

定例会は、ラジオ体操をして始まり、その後話し合いを行いました。運動したことにより脳が活性化され、活発な意見が出され賑やかな定例会となりました。



(塾定例会前のラジオ体操)

■ 塾活動の成果 ■

活動目的の①マップの作成については、この塾の成果品として市内のラジオ体操を紹介するマップを 3,000 部作成し、各自治会、公民館、塾活動でのイベントで配布しました。



(長崎市ラジオ体操やっとなのマップ)

マップは年間を通じて「ラジオ体操」を実施している 32 の場所を、地図に番号で表し、裏面には場所、時間、実施状況を記載しています。また、「ラジオ体操第一をやってみよう！」と題して 13 の運動をイラストで示していますので、参加する際、体操をする際の

参考にしてください。

活動目的の②ラジオ体操指導者の育成、発掘では、ラジオ体操連盟が開催する研修会に自主参加して研鑽いたしました。発掘では地域で活躍されていた方に塾生として参加いただきました。

活動目的の③ラジオ体操講習会については、平成 27 年 7 月 11 日(土)、南部市民センターにて開催しました。南部地区での開催でしたが、市内全域から 123 人の方に参加いただきました。参加者からはラジオ体操の良さを実感したとの声が多く聞かれ、ますますラジオ体操に熱が入りそうだということでした。



(ラジオ体操講習会)

活動目的の④ラジオ体操の指導では、「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」等イベントでの指導を行い、ラジオ体操の普及活動に努め、参加者に PR することができました。

これからは、1)ラジオ体操がもたらす、健康づくりへの効能の PR 活動、2)年間を通じて開催する場所を増やしていくための、サポート体制作り、3)年に一日、健康づくりについて考え、実践する日「市民全員参加のラジオ体操の日」を設ける 以上のことを通して、市民一人一人の意識の向上に繋げるように努めていきたいと思います。

わが町公園 de 元気塾 活動記録

日 時	場 所	内 容
平成 27 年		
5 月 13 日 (水)	長崎県勤労福祉会館	長崎伝習所「塾」開所式 第 1 回 塾会議(第 1 回塾定例会) 塾生紹介、役割分担、年間事業計画決定、自治会長へのアンケート内容検討
5 月 20 日 (水)	市民活動センター	事務局会議 ラジオ体操講習会について広報ながさき掲載依頼打合せ
5 月 24 日 (日)	熊本市総合体育館	ラジオ体操講習会視察及び打合せ
6 月 4 日 (木)	長崎市民会館	第 2 回塾定例会 ラジオ体操研修、自治会長へのアンケート内容検討、ラジオ体操講習会内容検討
6 月 19 日 (金)	市民活動センター	自治会長へのアンケート発送準備
6 月 26 日 (金)	KTN	「ヨジマル」出演(ラジオ体操講習会広報)
6 月 27 日 (土)	南部市民センター	ラジオ体操講習会現地調査及び打合せ
7 月 11 日 (土)	南部市民センター	ラジオ体操講習会開催(参加者計 123 人)
7 月 14 日 (火)	長崎市民会館	第 3 回塾定例会 ラジオ体操研修、自治会長へのアンケート内返却分(320 通)分析、ラジオ体操実施場所塾生調査担当地区割り
7 月～8 月	長崎市内各場所	塾生による長崎市内のラジオ体操実施場所現地調査
8 月 26 日 (水)	長崎市民会館	第 4 回塾定例会 ラジオ体操研修、ラジオ体操実施場所現地調査報告、ラジオ体操マップ内容検討
9 月 13 日 (日)	南島原市有家総合運動公園	平成 27 年度特別巡回ラジオ体操・みんなの体操
9 月 15 日 (火)	長崎市民会館	第 5 回塾定例会 ラジオ体操研修、ラジオ体操実施場所現地調査報告、ラジオ体操マップ内容検討
9 月 27 日 (日)	長崎市松山陸上競技場	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 29 日 (火)	長崎市民会館文化ホール	ラジオ体操指導(長く元気で! プロジェクト交流会)
10 月 12 日 (月・祝)	長崎市松山陸上競技場	ラジオ体操指導(市民体育・レクリエーション祭)レクリエーションの部
10 月 13 日 (火)	長崎市民会館	第 6 回塾定例会 ラジオ体操研修、ラジオ体操マップ内容検討、塾中間報告会内容検討
11 月 10 日 (火)	長崎市民会館	第 7 回塾定例会 ラジオ体操研修、ラジオ体操マップ内容検討、塾中間報告会報告

日 時	場 所	内 容
12月8日(火)	市民活動センター	事務局会議(マップ作成打合せ)
12月15日(火)	市民会館	第8回塾定例会 ラジオ体操研修、ラジオ体操マップ内容検討、伝習所まつり内容検討
12月25日(金)	市民活動センター	事務局会議(マップ作成打合せ)
平成28年		
1月14日(木)	市民会館	第9回塾定例会 ラジオ体操研修、ラジオ体操マップ内容検討、伝習所まつり内容検討、次年度塾活動内容検討
2月2日(火)	市民会館	第10回塾定例会 ラジオ体操研修、ラジオ体操マップ内容検討、伝習所まつり内容検討、次年度塾活動内容検討、研究成果報告書内容検討
2月24日(水)	市民会館	第11回塾定例会 ラジオ体操研修、ラジオ体操マップ配布、次年度塾審査会内容報告、伝習所まつり内容検討、研究成果報告書内容検討
3月12日(土)	市民活動センター	第12回塾定例会 ラジオ体操研修、ラジオ体操マップ配布、伝習所まつり内容検討・掲示物作成、研究成果報告書内容まとめ
3月21日 (月・休)	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、ラジオ体操の実技指導、クイズなどを実施



山里小学校 1,300人ラジオ体操
平成27年7月18日

1 マップ作成

1) マップ内容検討

マップを、どんな内容にするかを検討、まず、長崎市内のどこでラジオ体操が行われているかを調査することとしました。

アンケート内容の検討を行い、開催場所、期間、時間、参加者人数などを記載する用紙を作成しました。



(アンケート依頼文)



(アンケート用紙)

2) アンケート対象の検討

誰にどのようにアンケートを実施したら効果的かを検討し、地域のまとめ役である自治

会長、長崎市青少年育成連絡会、長崎市スポーツ推進委員に行うことに決定しました。

3) アンケートの実施

アンケートの発送方法、回答いただいたアンケートの受け取り方、受け取り先をどこにするか検討しました。

発送は市役所を通して自治会へ発送しました。受け取りは封書として、受取先は3つの案がありましたが、最終的には、事務局が入っている市民活動センター内、塾名となり、封書が届いたら連絡を受け、センターへ受け取りに行くようにしました。料金は料金受取人払としましたが、郵便局で料金受取人払の封筒許可を得る為に4日間郵便局へ通い、ようやく許可が出て、封筒の印刷ができました。確認のために伝習所のチラシ等が役立ちました。

長崎市の全自治会(987自治会)へ送付し、350の自治会長から回答をいただきました。回答いただいた皆さんありがとうございました。



(返信用封筒)

4) アンケート結果の整理

回答いただいたアンケート 350通を開封して内容確認し、塾生で各場所を分担し43か所を調査しました。



(開封作業の様子)

調査は年間を通じて行っている場所だけではなく、特色あるラジオ体操を行っている場所も調査しました。



(開封作業の様子)

5) 調査内容の検討

現地調査のための調査シートを作成し、調査内容に個人差がでない様に配慮しました。

わが町公園 de 元気塾 ラジオ体操現地調査用紙 (記数例)	
調査日: 平成27年8月0日 (C) 9:20 ~ 7:00	
調査員名 (<input type="radio"/> O、 <input type="radio"/> ム、 <input type="radio"/>)	
施設名 (<input type="radio"/> O、 <input type="radio"/> 無調査)	
団体名	ラジオ体操協会
代表者名	高橋 太郎 連絡先 095-000-0000
会場	町の公園 ※できるだけ詳しく、できれば住所まで記載
参加人数	20人 一般参加 <input checked="" type="radio"/> 不可
実施期間	4月~12月、月~金 (2月~3月は実施していない)
実施時間	朝6時頃~
実施の理由	<input type="radio"/> Oさんがラジオを持ってくる。 <input type="radio"/> 交代でラジオの電源を捨てる人を決めている。
いつから実施しているか	平成22年7月~
ラジオ体操を始めたきっかけ、経緯	<input type="radio"/> Oさんがラジオ体操の講習会を受けてきたので、返礼の為に声をかけて始めた。
PRポイント	365日毎日決まらずに実施しており、メンバーのほとんどが毎日参加している。 夏休みのラジオ体操は子どもと一緒に実施し、家族の交流を図ることができている。
よかった点	ラジオ体操を再開することで、距離が丈夫になった。 毎朝のラジオ体操で活発の人とますます仲良くなった。
苦労している点	メンバーの高齢化で、早朝参加者が減っている。
備考	メンバー募集のためにチラシを作成し、近所の人に配布を呼び掛けている。
提供いただいた情報をマップに記載してよいか	<input checked="" type="radio"/> 可 <input type="radio"/> 不可

(現地調査用紙)

おはようございます!

 **長崎伝習所「わが町公園 de 元気塾」です!**

1. 当塾の目的

長崎伝習所塾生は、毎朝61歳より始まった、身体を健やかに元気にするために市民と行政が力を合わせて活動を行う事塾です。
今年度、開始した「わが町公園 de 元気塾」では、町の公園で行われている、多くの方が体験した、見たりした事が多い「ラジオ体操」をきっかけに様々な運動種目の研究に取り組み、市民への普及、健康増進に専念し、元気な地域・長崎市を目標として活動してまいります。

2. 当塾の活動内容

・「わが町公園 de 元気マップ」(ラジオ体操マップ)の作成
・「町の公園で活用できる運動」についての指導者人材育成・育成
・「ラジオ体操」指導者を用いた町民ラジオ体操講習会の開催
・「町の公園で活用できる運動」の町民・高齢者の普及活動 

3. ご協力のお願い

本塾では、町の公園でラジオ体操を実施している町民や団体を調査し、市内のラジオ体操の実態が一目でわかる「わが町公園 de 元気マップ」を作成します。
つきましては、ラジオ体操実施状況の調査についてご協力をお願いいたします。なお、お寄せいただいた内容は、「わが町公園 de 元気マップ」に掲載させていただきます。

※ お寄せいただいた情報は、本塾の目的以外には使用いたしません。
※ 代表者名、代表者連絡先につきましては、「わが町公園 de 元気マップ」には記載いたしません。

【連絡先】
長崎伝習所「わが町公園 de 元気塾」
代表者: _____
連絡先: _____

(現地調査用あいさつ文)

6) 現地調査

塾生が二人一組で早朝からの現地調査へ出向き、現地調査が難しい会場は、電話等で聞き取り調査を行いました。

アンケートで回答いただいた代表の方の連絡先へ電話し、本塾の活動を紹介することから始まりましたので、なかなか大変でした。しかし、現地調査を実施したことで塾生も活動意欲が湧いてきたように思います。3人の塾生の現地調査体験談を紹介します。

①ラジオ体操現地調査に参加して

浦川 恭子

マップ作成のための現地調査を行ったのですが、早朝から元気パワー全開の明るい代表者や参加者の方々にお会いすることができ、慣れない私にも好意的に接していただきました。

8月の早朝はとても気持ちよく、さわやかな時間を共有することができました。



(袋橋でのラジオ体操)

②ラジオ体操実地調査

持木 充安

平成 27 年 8 月 29 日(土)6 時 15 分から 6 時 50 分まで、女の都西部自治会の調査を行いました。6 時 25 分ごろから皆さんが集まり始めて、4 歳～70 歳ぐらいの方まで 12 人の参加でした。参加者にお尋ねしたところ、10 年ぐらい前から始めて、毎日体操しているので健康でいられる。コミュニケーションがうまくいくようになったとの感想でした。

取材してみて、ラジオ体操が皆さんのためになっていることが良くわかりました。



(夏休み中のラジオ体操)

③現地調査を受けての小江原の展望

今山 富夫・中原 利昭

西部地区のラジオ体操の活動状況調査で最も強く感じたことは、①自主的に取り組んでいる地域には「活気を感じる！」ことができること ②自治会主体で取り組んでいる地域

が多いが、自治会会長のリーダーシップが大きく寄与していること ③ラジオ体操活動を参加者が楽しんでいることです。

また、西部地区のラジオ体操活動状況を調査して、私たちが住んでいる小江原でのラジオ体操への取り組みが最も遅れているということに反省させられました。

その反省から「小江原のこれからの展望」を次のように考えて、取り組んでいきたいと考えています。

①「ラジオ体操への取組みを桜が丘小学校長にご提案！」

ラジオ体操への取り組みをまず「桜が丘小学校」から始めていただきたいと提案させていただきました。桜が丘小学校長には、ラジオ体操への取り組みをご理解いただき、ご賛同をいただきました。

(注)現在、小学校では定期的な朝礼もなく、ラジオ体操も実施していないということです。

②「ラジオ体操をまず桜が丘小学校から指導開始！」

春の運動会に合わせてラジオ体操の指導を本塾の体操指導員にお願いし、塾から積極的に出かけます。

③「ラジオ体操を子どもたちと一緒に父兄にも参加を呼びかけ！」

桜が丘小学校の子どもたちと共に父兄にも参加を呼びかけて、ラジオ体操の普及に努めます。

④「続けてラジオ体操を小江原小学校にも広める！」

ラジオ体操を桜が丘小学校の次には、小江原小学校にも働きかけます。

⑤「ラジオ体操を小江原地域の自治会、老人会等にも広める！」

地域の日常活動の 1 つとなるように、自治

会、老人会等にラジオ体操を呼びかけます。

以上のことを取り組みながら西部地区でのラジオ体操の普及に努めていきたいと思えます。



(福田地区でのラジオ体操)

7) マップの作りこみ

長崎市の地図に場所を反映させて位置の確認、配置の確認等を行いました。

マップの内容については、他都市で作成されていたマップを参照し、長崎独自のマップが誕生しました。

特にイラストは塾生の智多さんへお願いし、ラジオ体操の13の運動を書きいただきました。マップに載っているキャラクターは「ラジオ子ちゃん」「元気くん」といいます。これからよろしくお願ひします。

8) ホームページの作成

作成したマップを中心にホームページを作成し、塾活動を紹介しています。マップには掲載していない各ラジオ体操実施会場の活動の詳しい様子も紹介しています。

ぜひ、「わが町公園 de 元気塾」で検索してみてください。



(わが町公園 de 元気塾ホームページ)

- ホームページ URL
「<http://r-taisou-n.jimdo.com/>」

- QR コード



長崎市

ラジオ体操やっどるdeマップ

長崎市内のラジオ体操実施一覧

番号	場 所	時 間	実施状況
1	マリニヒル三京中央公園 (三京町)	6:30	毎日
2	鶴見台近衛公園 (鶴見台 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 (悪天候は休み)
4	滑石市営住宅日輪緑小公園 (滑石 6 丁目)	7:00	月～金 (4 月～11 月)
5	大膳小学校 (滑石 6 丁目)	6:30	毎日 (年末年始、悪天候は休み)
6	女の高校公園 (女の郷 3 丁目)	6:30	毎日 (悪天候は休み)
7	川平田地の一番上の広場 (川平町)	6:30	月～土 (3 月～12 月末)
8	西浦上小学校 (大手 1 丁目)	6:30	毎日
9	熊ヶ倉公園 (岩屋町)	7:00	毎週土曜 (悪天候は熊ヶ倉公民館)
10	中郷公園 (中郷町)	6:30	毎日
11	下川平公園 (川平町)	6:30	月～土 (年末年始は休み)
12	チトセピア 4 階庭園 (千歳町)	7:00	月～金
13	チトセピア 5 階庭園 (千歳町)	7:00	月～土 (11 月～3 月は 7:30～)
14	南山小学校 (音無町)	6:30	毎日
15	市営陸上競技場 (松山町)	6:30	毎日
16	かめ筋公園 (花園町)	6:30	月～土 (祭日は休み) (4 月～12 月中旬)
17	陽光台公園 (坂本 2 丁目)	6:30	毎日 (元日、悪天候は休み)
18	坂下公園 (芒原町)	6:30	毎日
19	日見公園 (宿町)	6:30	月～土 (祝日、年末年始は休み)
20	津町公民館南広場 (津町)	6:30	月～土 (祝日は休み) (4 月～11 月)
21	西山1丁目自治会公民館 (西山1丁目)	6:30	毎日
22	長崎公園 (上西山町)	6:30	毎日 (年始 3 日間は休み)
23	宮の下公園 (大井手町)	6:30	毎日
24	袋橋 (袋屋町)	6:30	毎日 (年始 3 日間は休み)
25	長崎サンセットマリナー (福田本町)	6:30	毎日 (年始 3 日間は休み)
26	大浜町公園 (大浜町)	8:30	毎週水曜 (悪天候は大浜町公民館)
27	長崎水辺の森公園 (常盤町)	6:30	毎日
28	旧北大浦小学校上部運動場 (元町)	6:30	毎日
29	祈禱山公園 (上川島 5 丁目)	6:30	毎日 (年末年始、悪天候は休み)
30	かに産公園 (ダイヤランド 2 丁目)	6:30	月～土
31	鶴見台第 1 公園 (鶴見台 1 丁目)	6:30	月～金
32	高島	15:00	毎日 (町内放送でラジオ体操が流れる日)

・このマップは「わが町公園 de 元氣塾」が把握し、ご了承いただいた会場のみを掲載しています。
 ・天候や会場の都合で、掲載されている日時でも実施していない場合があります。
 ・マップに掲載されていない開催の情報をお待ちしております。(連絡先 ☎ r.taisou.n@gmail.com)

イチ、ニ、サンで元氣よく!



わが町公園 de 元氣塾キャラクター
ラジオちゃん 元氣くん

こんにちは、長崎伝習所「わが町公園 de 元氣塾」です!

私たちは、元氣な地域・長崎市民を目指して活動しています。平成27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。

特に力を入れたのが今回の自治会の「ラジオ体操やっどるdeマップ」の作成です。マップの作成にあたっては多くの自治会の皆さんにご協力いただきました。

マップに載っているラジオ体操会場は、どなたでも参加できます!

みなさん、毎日の健康づくりのためラジオ体操を始めてみませんか。



わが町公園 de 元氣塾 (☎ r.taisou.n@gmail.com) 平成28年2月 発行
 長崎伝習所事務局 (長崎市馬町21-1 長崎市民活動センター「ランタナ」内)
 電話 095-829-1125 FAX 095-829-2925 ☐ denshusho@city.nagasaki.jp

長崎市

ラジオ体操やっとなるdeマップ

イチ、ニ、サンで
元気よく!

ラジオ体操第1
やってみよう!



①のびの運動



②腕を振って脚を
曲げ伸ばす運動



③腕を回す運動



④胸を反らす運動



⑤カラダを横に
曲げる運動



⑥カラダを前後に
曲げる運動



<ラジオ体操の効果>

- ・体をまんべんなく動かし体のきしみを取りのぞきます。
- ・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。

「ラジオ体操やっとなるdeマップ」はわが町公園de元氣塾のホームページからもみることができます。

[URL](http://r-taisou-n.jimdo.com)
<http://r-taisou-n.jimdo.com>

[わが町公園de元氣塾](#) [検索](#)



※中学校区別の地図を使用しています。 ※実施状況はウラ面をご覧ください。



⑦カラダを
ねじる運動



⑧腕を上下に
伸ばす運動



⑨カラダを斜め下に
曲げ胸を反らす運動



⑩カラダを回す
運動



⑪両脚で跳ぶ運動



⑫腕を振って脚を
曲げ伸ばす運動



⑬深呼吸

2 ラジオ体操講習会

開催場所への依頼、長崎市への後援依頼、講師の派遣依頼等に苦慮しました。

講師は NPO 法人全国ラジオ体操連盟の九州エリア本部と連絡を取りながら福岡県から派遣いただきました。



(後援承認書ほか)

「ラジオ体操講習会

～みんなでラジオ体操をしよう！～」の開催

吉田 次郎

平成 27 年 7 月 11 日(土)に、“みんなでラジオ体操をしよう！”をキーワードに、わが町公園 de 元気塾が主催する初めての市民向け企画として、「ラジオ体操講習会」を開催しました。10 時から 12 時まで長崎市南部市民センター(長崎市末石町)で実施しました。

長崎市からは、市民健康部健康づくり課から藤島係長さん以下 3 人の職員の方が、会場設営等に協力していただき、大変助かりました。ありがとうございました。

講習会本番に向けて、塾生で会場の下見や講師との調整を行い、当日多くの方に参加していただけるよう、広報ながさきやテレビ番組(「ヨジマル」)での PR、近隣自治会へのチラシの回覧や運動グループへの声掛け等で参加者を募りました。当日は、雨模様であったため、何人の方が参加されるか心配でしたが、深堀町や末石町など会場周辺にお住まいの方を中心に、108 人のご参加があり、熱心で和やかな講習会を開催することができました。

参加された 108 人の方の内訳は、男性 26 人に対して、女性が 82 人と圧倒的に多く、女性の元気さと健康に対する関心の高さが感じられました。

吉村塾長と長崎市の松本市民局長のあいさつで始まり、講習は、NPO 法人全国ラジオ体操連盟 1 級ラジオ体操指導士の島津先生が、ラジオ体操第一及び第二のポイントを丁寧に説明しながら熱心な実技指導をしていただきました。

当日は、塾生全員で会場設営や受付、音響の調整等を行った後、参加者のみなさんと一緒に約 2 時間の講習会に参加しました。先生の指導に従い、正しい基本動作で体を動かすと思った以上に強い運動であることがわかり、日頃の運動不足とラジオ体操の効果を改めて実感しました。今後は、誰もがなじみのあるラジオ体操が長崎市民の健康づくりの一環として広く市内全域に広まり、そのことで、地域の元気、コミュニティーの活性化にも繋がることを期待しています。

そのためには、正しいラジオ体操のやり方を市民に分かりやすく伝えたり、ラジオ体操の効用を周知したり、指導者の育成を図ったりしていく必要があります。

今後は、このような講習会を市内中心部や北部地区でも継続して実施し、ラジオ体操の PR に努めていきたいと思えます。



(受付の様子)



(塾長のあいさつ)



(参加者でいっぱいの会場①)



(参加者でいっぱいの会場②)



(講習会後の塾生反省会)



【当日配布資料 (株)かんぽ生命から提供】

参加者大募集!

わが町公園 de 元気塾「ラジオ体操講習会」
みんなでラジオ体操をしよう!

みなさんご存じのラジオ体操!
少しのポイントで毎日のラジオ体操が
もっと楽しく効果的になります!
参加者大募集です!
全国ラジオ体操連盟 1級ラジオ体操
指導士が丁寧に説明します。

【日時】平成27年7月11日(土)
10:00~12:00 (受付9:30~)

【場所】南部市民センター(末石町)2階研修ホール

【対象】長崎市内に生まれている方、どなたでも大募集です

【定員】95名

【参加費】無料

【持物】動きやすい服装、飲み物、体育館シューズ

【申込】長崎市コールセンターあじさいコール

☎ 095-822-8888

(講習会チラシ)

3 ラジオ体操普及及び指導者の派遣

1)「長崎“みまもり”リレージョギング&ウォーク」への派遣

9月27日(日)に長崎市松山陸上競技場で「長崎“みまもり”リレージョギング&ウォーク」が開催され、ラジオ体操の普及のため、指導者を派遣しました。



(指導の様子)

2)「市民体育・レクリエーション祭(レクリエーションの部)」への指導者派遣

10月12日(月・休)に長崎市松山陸上競技場で「市民体育・レクリエーション祭(レクリエーションの部)」が開催され、ラジオ体操の普及のため、指導者を派遣しました。



会場の様子

(会場の様子)

3)テレビ・ラジオなどでPR

9月29日(火)に市民会館で開催された「長く元気で！プロジェクト交流会」や健康づくり課主催の事業に参加しました。また、テレビやラジオでのPR活動も行いました。NHKでは、地域でのラジオ体操の取り組みが放送

され、事前の撮影も1時間行われましたが、当日の放送では、塾名のみで紹介でした。残念。



(テレビ取材の様子)

4)『50代から考える人生の愉しみ方』での紹介

セカンドライフを考えるガイドブック(『50代から考える人生の愉しみ方』)が長崎市とながさきダンカース倶楽部の協働事業で刊行されました。健康、生きがい、仕事の3分野での活動されている方々を紹介していて、塾長が健康分野で紹介されました。



(紹介ページ)

4 その他

1) 「特別巡回ラジオ体操・みんなの体操」

①特別巡回ラジオ体操に参加して

吉田 美重子

昨年9月13日(日)に、南島原市の市政施行10周年記念イベントとして、「特別巡回ラジオ体操・みんなの体操会」が開催されたので、参加しました。講師はNHKテレビ・ラジオでおなじみの多胡 肇先生でした。小さい町ですが、たくさんの方が参加されていて感激しました。

また、長崎市内の西浦上地区では、8月1日(土)に約300人の皆さんが集まって、みんなでラジオ体操を実施されていました。

ラジオ体操は、第一・第二ともにそれぞれ13種類の運動からなっています。日常あまり使わない筋肉や関節をバランスよく動かすようにできていますので、血液循環が良くなり、身体を整える働きがあります。1つ1つのポイントを正しくすると効果的で、「だれでも」「どこでも」「いつでも」できる手軽な運動です。

②美しく澄み渡った日、南島原で

北村 弘子

9月13日(日)午前6時から「南島原市市政施行10周年記念 有家総合運動公園開設20周年記念 平成27年度特別巡回ラジオ体操・みんなの体操」が開催されました。

南島原市長、(株)かんぼ生命長崎支店長、NHK長崎放送局長、長崎県ラジオ体操連盟各位が挨拶され、多胡 肇先生、アシスタントの天井澤愛里沙さん、松下亜美さん、そして、ピアノの加藤由美子先生が紹介されました。

まず多胡 肇先生の「おはようございます！」という声の出し方の指導からスタート

して、リハーサルでは、実技だけでなく、拍手の練習などもありました。そして、実技とリハーサルが終わり、定刻の6時30分に本番がスタートし、運動公園に集まった1,200人の元気な「おはようございます！」、大きな拍手、そして元気で楽しい、生き生きとしたラジオ体操が終了しました。

誰もいなくなった朝、南島原の空は明るく、1日が始まりました。

2)ラジオ体操指導者の育成

吉田 美重子

NPO 法人ラジオ体操連盟公認による指導者講習会は、毎年2回(春・秋)、全国で実施されていて、また、資格認定試験は、年1回実施されています。

資格は次の種類があり、要件も異なります。

	名称	要件
①	公認ラジオ体操指導員	講習会に参加後、申請
②	公認2級ラジオ体操指導士	①を取得後、筆記試験・実技試験
③	公認1級ラジオ体操指導士	②を取得してから2年経過後、筆記試験・実技試験

私は、平成26年5月に大分市で指導員講習を受け、同年11月に久留米市で②を受け公認2級に認定されました。

その後、地域や近隣自治会、子供会・老人会などから依頼があった時などは、できるだけ指導するようにしています。

また、夏休みのラジオ体操では、子供たちにも指導していますが、ポイントを説明すると、すぐに理解してくれ正しいラジオ体操ができるようになります。

3)ラジオ体操の歴史あれこれ

吉田 美恵子

ラジオ体操は、子どもから高齢者の皆さんまで、広く知られていますが、その成り立ち

や指導員の資格などについては、意外と知られていないのではないのでしょうか。そこで、これらについてお知らせしたいと思います。

(表)ラジオ体操の歴史

年月	内容
昭和3年11月	旧ラジオ体操第一は、逓信省簡易保険局が昭和天皇ご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の電波によって放送開始
昭和5年7月	東京神田和泉町でラジオ体操の会(子どもの早起き大会)が開催 ～ラジオ体操会の始まり～
昭和7年7月	旧ラジオ体操第2を制定
昭和14年12月	旧ラジオ体操第3を制定
昭和21年4月	旧ラジオ体操を中止し、新ラジオ体操(第1～第3)を制定し、放送開始
昭和26年5月	現行のラジオ体操第1の放送開始
昭和27年6月	現行のラジオ体操第2の放送開始
昭和28年7月	夏季巡回ラジオ体操会の開始
昭和32年10月	テレビ体操の放送開始
昭和37年3月	「全国ラジオ体操連盟」が結成され、10月には1,000万人体操祭の開始
平成11年10月	国連の国際高齢者年にちなみ、「みんなの体操」を制定
平成15年12月	ラジオ体操が「2003 毎日スポーツ人賞文化賞」を受賞

以上のような歴史を経て、かんぼ生命保険(株)、NHK 及び NPO 法人全国ラジオ体操連盟が共同で、普及及び奨励に当たっています。

わが町公園 de 元気塾キャラクター



ラジオ子ちゃん



元気君



【塾生の感想】

わが町公園 de 元気塾に参加して

稲田 純子

ラジオ体操をなめていました！！

幼稚園児の頃から中学生まで夏休みになると毎日のように6時半に集まり、ラジオ体操をしていたし、難しいことはない和高を括っていました。ところが、一つ一つの動作を教えていただくと奥が深いことを知り、ラジオ体操のイメージが変わりました。また、マップ作成の過程で、生活の一部として、いろんな地域で健康づくりのための取組みを継続されていることも知ることができました。

最後に、塾生としては定例会やイベントの出席率も低くお役にたてなかった私を、いつも温かく迎え入れてくださった吉村塾長はじめメンバーの皆様に感謝申し上げます。

わが町公園 de 元気塾

智多 正信

本塾に参加し、ますます、健康になり体幹がしっかりしてきました。入塾と同時に朝6時25分のテレビ体操を始めました。簡単に思っていたこの体操はとんでもない鍛錬でした。66歳ともなると体全体が不安定なのです。テレビの中の美しいお嬢さんに習い、毎朝しっかりと続けると体のふらつきが消え、毎日一万歩のウォークも楽になりました。

塾の目的はもちろんラジオ体操を広めることですがテレビ体操もいいですよ。



ラジオ体操に感謝！！

田中 智子

「ラジオ体操やってみない？」と声をかけられてから1年。運動を何もしていない身体にはちょうどイかなと軽く考えて塾に参加しました。最初の活動が「講習会」だったので、ラジオ体操侮るなかれ！講習会終了時には汗！汗！身体はアイタタタ！

こんな始まりの塾活動でしたが、毎回、塾の始めにラジオ体操をするのが楽しくなりました。

そして、夏には市内のラジオ体操の調査をしましたが、ある所では人が通る気配もなく、どこでやっているのかわからないことがありました。途方にくれていると、ゴミ出しをする方にやっと出会えて教えていただき、無事に調査を終えることができました。

調査にご協力いただいた方々は毎日のラジオ体操のおかげか、皆さん元気でイキキされていました。私も、ラジオ体操によって健康な身体と心を維持できればと考えています。

塾に出会えて良かったと感謝しています。

ありがとうございました。

ラジオ体操現地調査に参加して

浦川 恭子

私は、「わが町公園 de 元気塾」へは途中からの参加でした。「ラジオ体操講習会」参加の回覧が自治会に配布されてきて、自治会役員として講習会を受講しました。子どもの頃から慣れ親しんでいるラジオ体操ですが、1級指導士の先生の実技指導に、指先やつま先まで使った運動であることを思い知らされました。講習会終了後には、活動への申し込みをさせていただき、例会の雰囲気も和やかで楽しく参加できました。

あらためて、ラジオ体操に感動！

池田 安芸枝

子どもの頃から慣れ親しんでいるラジオ体操！でしたが、今回この塾に参加して、ラジオ体操の奥深さを感じました。

まずは、ラジオ体操に1級・2級があるなんて思ってもみませんでした。

昨年の夏、1級指導士の方に来ていただき、元気塾で講習会を開きました。

講習会では、ひとつひとつの動作に意味があることを学び、また、今までしていた体操の所々が勘違いして覚えていることを学びました。そして正しく体操をすると、体の中からホカホカとあたたまり、第二体操を終えるときには、汗だくになりました。

そのほか夏休みだけでなく、年間を通じてラジオ体操を行っている地域を調査したり、冊子を作ったりと活動をしてきました。

ラジオ体操は、ラジオと場所があれば、子どもから年配の方まで幅広く行えます。お金もかからないし、朝早起きして体操して健康にもなる、あらためてラジオ体操の良さを元気塾で知りました。

これからもラジオ体操人口が増えていくように、がんばりたいと思います。

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	大町 美紀	25		45	
6	梶 聖悟	26		46	
7	北村 弘子	27		47	
8	田中 智子	28		48	
9	智多 正信	29		49	
10	富川 憲四郎	30		50	
11	中原 利昭	31		51	
12	西尾 テル子	32		52	
13	羽柴 悟	33		53	
14	持木 充安	34		54	
15	吉田 次郎	35		55	
16	吉田 美重子	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

