



## フォローアップ塾研究成果報告



## わが町公園 de 元気塾



塾長 吉村正春

### ■ 塾長コメント ■

健康法について語る時、ラジオ体操の話をするすると皆さん笑顔で「私もラジオ体操してます。」と返事が返ってきます。ラジオ体操を行っている人、関心を持っている人が確実に増えて、多くの市民の方に定着してきたと感じています。

本年度は塾よりラジオ体操指導員や、二級ラジオ体操指導士が三名誕生しました。ますます塾活動が活発になります。

昨年度作成した「ラジオ体操トラの巻」も大変判りやすいと好評であったため、増刷して配布しました。



また、全国ラジオ体操連盟の機関誌に九州地区代表で記載させていただきました。皆様

の協力をえて、4年目を迎えますが確実に塾が定着し成果が出ていると実感しました。

これからもラジオ体操を通して市民の健康のため活動していきますので、ご支援よろしくお願いたします。塾生及び健康づくり課職員の皆様ありがとうございました。

### ■ 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、市民の健康づくり、と普及、啓発活動、指導者の育成を目的として活動します。

また、「第二次健康長崎市民 21」計画で掲げられている、「日常生活における運動習慣の定着」にも繋げていくよう活動を活発化させていきます。

### ■ 塾の研究・活動内容 ■

今回の「ラジオ体操 de 元気講習会」は、北部地区で開催しました。

日 時：平成 29 年 11 月 11 日(土)

場 所：西浦上小学校体育館

講 師：有賀暁子

(NPO 法人全国ラジオ体操連盟指導委員)

参加者：約 100 人

共 催：長崎市健康づくり課



参加者全員での記念撮影



真剣に取り組む参加者

西浦上小学校の体育館一杯に広がって、参加者は熱心に指導を受けていました。



有賀ラジオ体操連盟指導委員

**ラジオ体操 de 元気講習会**

平成 29 年 11 月 11 日 (土)  
13:30~15:00 (受付 13:00~)

【会場】西浦上小学校体育館  
【定員】100 名 (先着順)  
※11 月 7 日(火)申込み締切  
【講師】全国ラジオ体操連盟指導委員  
(元NHKテレビ・ラジオ体操アシスタント)

体育館シューズ、タオル、お飲み物をお持ちください。駐車場、更衣室はありません。

ラジオ体操を正しく行えば早いペースのウォーキングと同じカロリーを消費できる。運動効果の高い全身運動となります！

【お申込み先】  
あじさいコール番 8 2 2 - 8 8 8 8  
『ラジオ体操 de 元気講習会の申込み』とお伝えください！

参加者全員にラジオ体操のしおりをお渡しします！

正しいラジオ体操を習得して、身近な地域で健康づくりに取り組もう！

ラジオ体操場や (ラジオ)

主催：長崎伝習所わか町公園 de 元気塾 共催：長崎市健康づくり課

## ■ 塾活動の成果 ■

塾活動を 2 年間、フォローアップ塾として 1 年間の活動を続けてきました。

その間、1 級指導士 1 人(県下に 2 人、市内では唯一)、2 級指導士 4 人、指導員の資格を取得する塾生も増え、確実に指導者を育成するという塾活動の成果が表れているものと思います。

29 年度は、北部地区での開催で「全国ラジオ体操連盟」の指導委員に直接指導を受け、参加者の満足も肌で感じました。

30 年度は、東部地区(東長崎地区)において「ラジオ体操 de 元気講習会」を開催したいと予定しています。

ラジオ体操は、音楽が流れると誰でも自然に体が動くものですが、より運動性を高めるように一つ一つの動きを確認しながら行えるよう普及・啓発に努めてまいりたいと思います。

この塾の提言から始まった、夏休みの初日に全市一斉に行う「みんなでラジオ体操」も、各地で定着できるよう働きかけていきます。

長崎の町のいたるところで、ラジオ体操の音楽とともに元気に体を動かし、健康寿命を延ばし、近所の皆さんと和気あいあいと語らうようなまちづくりができればと思います。



塾生のラジオ体操イラスト