

# ポンポコ通信

## 実はすごい！！ラジオ体操



： あっあっ、これはスゴイ肩コリやねえ！

A子さん： 私ね、美容院行った時、肩もんでもろたら、  
コンクリートみたいや言われるんですよ。



： コンクリートは失礼やね。でも、気持ちわかる。  
カツオブシ中に入ってるみたいやね。

A子さん： 私、ダシの素ちゃうんです。  
カツオブシも失礼やわ…



： ところでA子さん、あなた何か運動かストレッチか体操か、身体毎日動かしてるん？

A子さん： あっ、去年までは近くのジム行ってたんですよお… あれ、なかなか続きませんねえ。



- ◆ 毎日続けられて、タダで、すぐ出来て、ちゃんと効果が出てくる運動あります。「大人のラジオ体操！！」最近、ラジオ体操が見直されていますよね。ラジオ体操と言えば、首にスタンプカードぶらさげて、夏休みに近くの小学校行ったの懐かしいですね。このラジオ体操は、日本人なら誰でも知っていますが、実は外国には無いもので、一種の日本文化なのです。今や毎朝、日本全国で2800万もの人が一斉に体操をしている！これすごい事です。こんな国は他にありません。
- ◆ ラジオ体操は小学校低学年で全員習うのですが、それがアゲになって「チャランポランやっているのがラジオ体操」みたいな構図が出来てしまっているのです。ラジオ体操は、本気でやるとかなりの運動量。たった3分間で小汗が出る位になります。  
これから、新しいダンスやエクササイズを、一から始めるのであれば大変ですが、ラジオ体操は決心さえ一つつけば、明日からでも出来ます。NHKのラジオで、朝の6時30分スタートです。(テレビは6時25分から)
- ◆ ラジオ体操は昭和26年に、文部省が任命した7名の体操の専門家によって、計算し尽くされた運動を組みあげて練りに練って作られたものです。ラジオ体操の優れた点は
 

〈各運動のMETS〉	
1	テレビや読書
1.5	運転や事務
2	電車の中で立っている
3	庭仕事・野球の野手
3.5	平地でのサイクリング
4	ハイキング・早足
4.5	ラジオ体操
6	階段昇降・卓球
9	水泳・長距離走・筋トレ

  1. 3分10数秒という短時間で全身運動ができる事。
  2. 有酸素運動と無酸素運動が同時にできる事。
  3. 時間当たりのカロリー消費が多い事。(何と4.5METS！右表参照)
  4. 運動の基本的な動きがすべて組み込まれている事。
  5. すべての動きが、ケガをしない安全な動きで作られている事。
  6. 性別・年齢を問わず、幅広く実施可能である事。
  7. 音楽が楽しいもので、勝手に身体が動き出すものである事。
  8. 「ラジオ体操の歌」で心の中までリフレッシュできる事。
 などです。これは日本の宝物ですよ。
- ◆ 隠岐先生スペシャルをお教えします。私は毎日ラジオ聞きながらラジオ体操しています。岡本美佳さんの指導の日は何かうれしい。(指導の先生もピアノの先生も日替わりです。特徴があって面白い。)

### I. 運動量MAXの隠岐スペシャルラジオ体操

私は居合抜きと太極拳をしているので、ラジオ体操で脚力とバランス感覚をつけるべく、色々工夫しています。3分間でハーハー言う位運動量を上げる事が出来るのです。その方法は次の3つです。

①少し踵を上げて全ての体操をする。バレリーナになった気分です。

②指先までキッチリ伸ばす。

③ゆっくり手足を動かさないで、テキパキの動きにする。各々の体操で1ヶ所速い動きをつくる。

### II. ねぼすけ用ぐーたら亀体操

ねぼすけする時もあります。この時はベットの中でラジオ体操します。夢ごちでやりますので途中でフワッと眠ったりしますが、かまいません。不思議なもので、ラジオ体操のピアノ伴奏が聞こえてくると、寝ていても手足がピクピク動きます。ラジオで第1体操と第2体操の10分間聞いて、ベッドの中でごそごそ手足の先だけ動かしていると、気持ち良く目覚める事ができます。これを亀さん体操と呼んでいます。