



# 体の健康づくり

## (1) ラジオ体操は全身運動。全身の健康につながる

ラジオ体操は、第1体操、第2体操ともそれぞれ13種類の運動から構成されています。体を支えているのは約200の骨と約400の骨格筋と呼ばれる筋肉で、ラジオ体操の運動では、これらのほぼすべての骨、関節、筋肉をまんべんなく動かします。体の前後、左右にバランスよく刺激を加え、日常生活で使わずにいる骨や筋肉を適度に動かすことを念頭に、各運動が配列されているのです。

骨と筋肉は、運動によって強化されます。運動をすると骨の再生が促されるので、骨密度が高まります。さらに骨の接合部である関節の可動域が広がるので、動きが滑らかになります。

加齢や、日常生活によって生じる筋肉疲労が招く筋肉の虚弱化や硬化を運動によって防ぐこともできます。筋肉の伸展運動とポンプ運動を組み合わせ、すべての筋肉の収縮と伸展の幅を広げ、それによって筋肉内のエネルギー代謝を促し、血液の循環を良好にします。筋肉活動は、ほかの器官の活性化にも大きな影響を及ぼします。

※第3部資料編「骨格、筋肉とラジオ体操」(P158～P161)を参照。

## (2) 少しずつ負荷を高めて、少しずつ軽減する

体は、順序よく運動刺激を加えて少しずつ筋肉をほぐし、血液の循環を良くしてから刺激を与えると、かなり強い刺激にも対応できるようになります。逆に、急激な変化や刺激には対応できずに、急に走ったり跳んだりしてアキレス腱が断裂する、冬の早朝ジョギングで心臓発作を起こすなど、けがや故障を起こすことがあります。

ラジオ体操は、体の各部に少しずつ刺激を加える運動が組み合わされています。第1体操を山登りに例えると、1番から10番までの運動は平地から山を登るように負荷を高め、11番の運動からは少しずつ負荷を減らして山を降り、安全に平地に到着するような構成になっています。体内に運動疲労をできるだけ残さず、心臓に負

担をかけないような配慮がなされているのです。適切な運動の刺激は、体の機能を高め、体力を増進させる働きを持っています。

### **(3) 3分間、13種類の動作は準備運動、整理運動にも最適** —●

スポーツや仕事などを始める前に準備運動をすると、関節が動き全身の筋肉がほぐれ、血行が促進されます。その結果、運動感覚が目覚めて刺激への反応に備えるため、けがの予防につながります。ラジオ体操の3分間13種類の運動には、適切な動きが過不足なく含まれており、準備運動として非常に優れているのです。

一方、運動の終わりに行う整理運動としても、ラジオ体操は効果的です。急に運動を止めてしまうと、筋肉内に疲労物質がたまり、筋肉を硬化させて筋肉痛を招くことがあります。さらに脈拍が落ち着かず、心臓に負担をかけることにもなります。しかし、運動終了の直後にラジオ体操のような軽い運動やジョギングをすると、疲労の回復を早め、血行を少しずつ緩やかにして心臓への負担を軽くする効果があります。

### **(4) わずか3分だが、全身を整えて活性化させる** —●

全身の筋肉をバランスよく使うのがラジオ体操の特徴です。ラジオ体操第1だけなら、わずか3分ほど。いつでも、どこでも、だれにでもできて、自分に合った強度で行うことができます。筋力を維持したり向上させたりすると姿勢が良くなり、柔軟性が向上すると関節の可動域が広がるので、けがの予防や転倒防止に大きな効果が見込まれます。

ラジオ体操は運動器官だけでなく、脳の活性化にも役立ちます。血流が良くなることで集中力が高まるとともに、全身の緊張がほぐれてリラックス効果が生まれます。毎日同じ時間に行うことで生活リズムが整い、健康を保つ効果も期待できます。

## 心の健康づくり

### ラジオ体操によるさまざまな出会い

少子高齢化の進展、ライフスタイルの多様化、核家族化等の社会環境の変化に伴い、地域交流やコミュニケーションの減少、人間関係の希薄化等が問題となっていますが、全国のラジオ体操会場では、多種多様な出会いがあり、人と人とのコミュニケーションが活性化され地域でのいろいろな活動が盛んになります。

- ・何十年ぶりの旧友との出会い
- ・見知らぬ人との出会い
- ・近隣の人との出会い
- ・新しい地域交流
- ・異なった世代との交流
- ・他地方からのゲストとの交流

など、ラジオ体操会場では、現代社会で減少傾向にある人と人との交流があります。ラジオ体操の効用は、「人と人とのコミュニケーション形成の場」「心の健康づくり」という役割を持っているといえるでしょう。

ラジオ体操会場は、形式的でなく、誰もが自由に楽しむ場であり、他から強要されることなく、自らの意思で行動することが最大の特徴です。自主活動としてラジオ体操を継続して実践していれば、自然と人との交流も深まります。

#### [ 参考 ] ドイツの体操家 L. ヤーンが呼びかけた言葉とラジオ体操

体操が持つ人と人との交流の効果は、かなり前から言われていることですが、ドイツの体操家、L. ヤーンがおおよそ 200 年前に呼びかけ、現在でもドイツ体操のキャッチフレーズとして愛されている言葉を紹介します。これらは、現代の日本においても共有できる言葉なのではないかと思います。

ドイツ体操のキーワードは 4 つの F です (FREI、FRISCH、FROH、FROMM)。

## 自由 (FREI)

ラジオ体操は第1体操、第2体操ともに13の運動が定められており、決められた約3分の音楽に合わせて行います。このどこに自由があるのかという問いもあるかもしれません。しかし行う場（会場）によって毎回多少なりとも変化があったり、参加者個々の体調の変化によっても、ラジオ体操で得る効果が異なってきたりするはずです。また、心の状況によって明るい体操になったり、積極的・行動的になったり、創造的になったりする場合もあれば、その反対もあったりと、一つとして決まった画一的な体操の現場とはなっていないのではないかと思います。放送に合わせて行う10分間の体操だとしても、それは行う人によって自由な行動ですし、心と体が開放され行われるのがラジオ体操だといえるのです。この精神的働きを持って毎日行われているからこそ、長年にわたって継続でき、進歩しているのだと思います。

## 新鮮 (FRISCH)

毎日行っている（ラジオ）体操を注目してみると常に何か変わったことを見いだせるはずです。例えば「今日は滑らかに全身が動き気分が良かった」とか「あっという間に10分が経過してしまった」等々を感じたり発見があったりします。毎日行っているからこそ、仲間とのコミュニケーションの中でさまざまな発見ができるのが体操ではないでしょうか。まったく予期せぬサプライズも新鮮といえるかもしれませんが、日常的な自らの行動の中から発見する感動こそ、より質の高い新鮮さといえるのではないのでしょうか。毎日のラジオ体操を愛好しておられる人こそ、ぜひこの新鮮さを創造してください。

## 喜び (FROH)

ラジオ体操を通して得る喜びは人それぞれにたくさんあると思いますが、ここでは2点挙げてみたいと思います。

### ・達成する喜び

放送に合わせて全部できるようになった、教わった運動を滑らかにできた、体が楽になった、一年間体操会に参加できた、等の達成感は心を豊かにします。このような心の動きを比較的容易につくりだしてくれるのがラジオ体操ではないでしょうか。

### ・出会いの喜び

ラジオ体操における出会いは特に楽しいものではないのでしょうか。まず共通の

思い出があり、体を通しての記憶がすりこまれて、さらに世代を越えたつながりが期待できます。日々体操を行うことで体も開放的になり活発になります。このような体調であれば「ふれあい」も行いやすくなり、楽しい出会いも多くなることでしょう。この出会いがきっかけで、仲間としてのおつきあいへ発展していくということもしばしば聞きます。種々の親しい仲間づきあいをして、喜びを増やしているラジオ体操仲間が大勢います。ラジオ体操で体の健康を得るのを大きな目的としている方ももちろん多いのですが、仲間を得て、日々心の豊かさを得て喜びを感じ、生活を楽しんでいる体操愛好家もまた多く、これも（ラジオ）体操の成果であると推奨しているところです。

### 敬虔（FROMM）

#### ・会場への敬い

朝の体操会場でよく目や耳にするのが、6：30 体操開始の前に会場周辺の空き缶拾い、掃き掃除、季節によっては花植え等々、参加者の自主的活動によって環境美化が行われているということです。このことは地域住民への影響が大きい点も存在することではありますが、時として次のような精神状態が生まれてくるのだと考えられます。それは掃き目をしっかりとつけ、清めたうえで体操を行っているという一連の所作に触れていると、道場へ心身の修行に通っているのと同じような心境に至るのではないかということです。ラジオ体操は実施方法によっては表題のように敬いも高められ、心の健康づくりにも役立つものなのではないでしょうか。

#### ・仲間への敬い

ラジオ体操における人とのつきあいは、一般社会におけるような形式ばったつきあいではなく、だれもが単に共通の 10 分間の体操を行うことから始まります。そこには上手、下手はなく、時間と場所を共有することから始まっているため、年齢や性別の差もあまり意識せず対話もしやすいとされています。

そんな環境の中で繰り返し顔を合わせている間に相互に関心、思いやり、いたわり、気配り、助け合い等々が自然と起こり、特に世代を越えた交流も数多く生まれてきます。さらに交流が深まるにつれて、さまざまな地域活動へも発展し、ラジオ体操を通じて新たな人間関係が築かれていきます。その過程で個人個人を意識することは、他ならぬ個人を敬うことになり、大切な絆づくりとなっていくでしょう。まさにラジオ体操による心の健康づくりではないでしょうか。



### ・体操への敬意

朝のラジオ体操から私たちは何を得ているのでしょうか。習慣として行っておりまったく何も求めてはいないという方もいるかもしれません。しかし長年継続している皆さんには、これまで記した会場への敬意、仲間への敬意をよく認識していただきたいと思います。そうすれば、ラジオ体操は体の健康のみならず、心の安らぎをつくりだし心身ともに健康になる機会を提供してくれるのです。

そこで、このラジオ体操そのものにも敬意の心に向けてみてはいかがでしょうか。敬意の心のあらわし方の一つとして、第1体操の8番目、腕を上下に伸ばす運動に心を込めて動作をキビキビと、大きな声を出して行ってみてください。体操が応えてきてくれると思います。他の運動でもかまいません。ぜひ、丁寧に心を込めて、体を動かしてみてください。

このようなラジオ体操との対話こそ、一層心身の充実を図ってくれるでしょう。ラジオ体操の効果は体と同等に、心の健康にも大きなものとされています。